

تصویر ابو عبدالرحمن الکرنی

ورزش  
SPORT

# راهنمای کاربردی تغذیه و برنامه غذایی پرورش اندام

بن پاکولسکی  
ترجمه: احسان امیری





# راهنما کے کاربردک تغذیہ و برنامه غذایی در پرورش اندام

بن پاکولسکی

ترجمہ: احسان امیری





## راهنمای کاربردی تغذیه و برنامه غذایی پرورش اندام

بن پاکولسکی

ترجمه: احسان امیری

تصحیح متن: مهدی صادقی

ویراستار ادبی: ناصر فتوگرافی

صفحه‌آرا: کیانقش (حسینی‌لر)

نوبت چاپ: دوم - ۱۳۹۶

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

قطع: رقعی - ۱۵۲ صفحه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۶-۵۶-۲

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

فروست: ۱۵۵

ناشر همکار: بامداد کتاب

قیمت: ۱۵ هزار تومان

مروشگاه: تهران، خیابان انقلاب، ابتدای خیابان فجر رازی، کوچه نیک‌بزر، پلاک ۶، تلفن: ۶۶۹۷۰۱۶۲

مرکز بکس تلفن: ۴ ۶۶۴۸۱۲۴۳

فروش آنلاین: [www.bamdadketab.com](http://www.bamdadketab.com)

سرشناسه	: پاکولسکی، بن Pakulski, Ben
عنوان و نام پدیدآور	: راهنمای کاربردی تغذیه و برنامه غذایی پرورش اندام/ بن پاکولسکی؛ ترجمه احسان امیری
مشخصات نشر	: تهران: نشر ورزش، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری	: ۱۵۲ص:، مصور، جدول
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۶-۵۶-۲
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا	
یادداشت	: کتاب حاضر ترجمه "The M: ۱۴۰ day detox diet" از سایت <a href="http://www.benpakulski.com">www.benpakulski.com</a> است.
موضوع	: بدن‌سازان - ورزشکاران - تغذیه - ماهیچه‌ها - توانمندی - تحرک - تاثیر تغذیه - بدن‌سازی - تعلیم
شناسه افزوده	: امیری، احسان، ۱۳۶۲ - مترجم
رده‌بندی کنگره	: TX۳۶۱ / پ ۱۳۹۴۴ ۲
رده‌بندی دیویی	: ۶۴۱/۵۶۳۸

## فهرست

.....	سخن ناشر	۸
.....	فصل ۱ / راهنمای تغذیه	۹
.....	این موضوع چندان سخت و پیچیده نیست!	۱۰
.....	تغذیه سه مرحله‌ای	۱۰
.....	3-P.N چیست؟	۱۰
.....	پیش از تمرین	۱۲
.....	خوب، چه باید کرد؟	۱۲
.....	چربی‌ها در مرحله ۲؟	۱۳
.....	پس از تمرین	۱۳
.....	(۱) مرحله ریکاوری (بازیافت)	۱۵
.....	اندکی دانش	۱۶
.....	شما باید چه چیزی را در ارتباط با هورمون‌ها بدانید؟	۱۶
.....	اسیدلاکتیک	۱۶
.....	هورمون رشد	۱۷
.....	نکات کلیدی حداکثر کردن تولید و آزادسازی هورمون رشد	۱۷
.....	کورتیزول	۱۸
.....	مسدودکننده‌های (بلوک کننده‌های) کورتیزول	۱۹
.....	سروتونین	۲۰
.....	تستوسترون	۲۰
.....	تستوسترون بیشتر - رشد عضلانی بیشتر	۲۰
.....	تعیین عدد آنابولیک جادویی شما - (Gi)	۲۱
.....	برنامه زمان‌بندی تغذیه در P-1	۲۵
.....	کوکتل پیش از تمرین	۲۶
.....	مکمل‌های بلوک کننده کورتیزول اختیاری	۲۶
.....	P-2 پنجره یا بازه زمانی اصلی	۲۷

۲۸.....	۳ ساعت پیش از تمرین غذا بخورید.....
۲۸.....	وعده غذایی: پروتئین + کربوهیدرات.....
۲۹.....	نکات کلیدی.....
۲۹.....	از پروتئین‌های ترکیبی استفاده کنید.....
۲۹.....	پیش از تمرین چربی نخورید.....
۲۹.....	برنامه غذایی پس از تمرین.....
۳۰.....	اگر می‌خواهید رشد کنید... از این استفاده کنید.....
۳۰.....	نسبت ۱:۱ کربوهیدرات به پروتئین.....
۳۰.....	کامل‌ترین گروه مکمل پس از تمرین.....
۳۱.....	کنترل هورمونی P-3.....
۳۱.....	شما یا در حال رشد هستید، یا در حال مردن.....
۳۱.....	تمامی کالری‌ها به صورت برابر تولید نمی‌شوند.....
۳۳.....	روش استفاده بدن از قند را بهینه کنید.....
۳۴.....	۳ راه برای غلبه بر مقاومت به انسولین.....
۳۴.....	مکمل‌های مناسب برای مقاومت به انسولین.....
۳۷.....	برنامه غذایی روزانه، چنانچه تمرین در بعدازظهر است.....
۳۸.....	برنامه غذایی روزانه، چنانچه تمرین در صبح است.....
۳۹.....	برنامه غذایی روزانه، چنانچه تمرین در غروب است.....
۴۰.....	برنامه غذایی روزانه در روزهای غیر تمرینی.....
۴۱.....	محاسبه میزان کالری‌های خودتان.....
۴۵.....	۴۰ غذای حجم دهنده برتر.....
۴۵.....	بهترین منابع پروتئین.....
۴۹.....	کربوهیدرات‌های پیچیده ۱۰۱.....
۴۹.....	بهترین منابع کربوهیدرات پیچیده.....
۵۰.....	میوه‌ها و سبزیجات.....
۵۲.....	چربی‌ها.....
۵۳.....	بهترین منابع چربی.....

۵۵	..... چگونه 3-PN متفاوت است؟
۵۵	..... با چه مقدار کالری آغاز کنم؟
۵۶	..... من چگونه پیشرفت می‌کنم؟
۵۶	..... اگر دیر هنگام تمرین کنم چه می‌شود؟
۵۶	..... اگر صبح زود تمرین کنم چه می‌شود؟
۵۶	..... چه نوشیدنی‌هایی می‌توانم بنوشم؟
۵۷	..... چنانچه اشتها نداشته باشم چه می‌شود؟
۵۷	..... چنانچه بدن من در حال افزایش میزان چربی است چه کنم؟
۵۷	..... اگر رشد نکنم چه کار کنم؟
۵۸	..... هر ماه انتظار چه میزان افزایش وزن را داشته باشم؟
۵۸	..... باهوش باشید و سخت کوش
۵۹	..... فصل ۲ / نوشیدنی‌های سبز قلیایی‌کننده (کم‌کننده اسید)
۶۰	..... راهنمای استفاده از نوشیدنی‌های سبز قلیایی‌کننده
۶۱	..... چگونه این نوشیدنی‌ها را وارد برنامه روزانه خود کنیم
۶۲	..... Antioxidant KICK
۶۲	..... تحریک‌کننده سیستم گوارش
۶۳	..... Protein Buster
۶۳	..... Morning Glory
۶۴	..... مغذی و خوشمزه
۶۴	..... سم‌زدای خالص
۶۵	..... پای سیب
۶۵	..... آب‌کننده چربی
۶۶	..... لیموترش سبز سم‌زدا
۶۶	..... Omega Blast
۶۷	..... فصل ۳ / پروتئین‌های خانگی
۶۸	..... راهنمای مصرف برای پروتئین‌های خانگی
۶۹	..... کاکائوی داغ

۶۹.....	Root Beer Float
۷۰.....	کیم خامه‌ای ارگانیک
۷۰.....	شیرینی شکلاتی بادام
۷۰.....	PB + CB
۷۱.....	قهوه مکا
۷۱.....	Coconut Twisted Julius
۷۱.....	Almond Joy
۷۲.....	Muscular Mango
۷۲.....	شیبک نهایی برنامه تمرینی
۷۳.....	فصل ۴ / حجم برنامه غذایی مصرفی ۲۵۰۰ تا ۵۰۰۰ کالری
۷۴.....	حجم برنامه غذایی مصرفی ۲۵۰۰ کالری
۸۰.....	حجم برنامه غذایی مصرفی ۲۷۵۰ کالری
۸۶.....	حجم برنامه غذایی مصرفی ۳۰۰۰ کالری
۹۲.....	حجم برنامه غذایی مصرفی ۳۲۵۰ کالری
۹۸.....	حجم برنامه غذایی مصرفی ۳۵۰۰ کالری
۱۰۳.....	حجم برنامه غذایی مصرفی ۴۰۰۰ کالری
۱۰۹.....	حجم برنامه غذایی مصرفی ۴۵۰۰ کالری
۱۱۵.....	حجم برنامه غذایی مصرفی ۵۰۰۰ کالری
۱۲۱.....	فصل ۵ / راهنمای مکمل
۱۲۳.....	محصولات ارگانیک توصیه شده
۱۲۴.....	اسیدهای آمینه شاخه‌دار توصیه شده
۱۲۶.....	ویتامین C توصیه شده
۱۲۶.....	محصولات توصیه شده فسفوتیدیل سرین
۱۲۷.....	بهینه‌سازی مصرف گلوکز
۱۲۸.....	محصولات اسید آلفا لیپونیک توصیه شده
۱۲۹.....	محصولات Chromium Polynicotinate توصیه شده
۱۲۹.....	محصولات اسید روغن ماهی توصیه شده

- محصولات Banaba Leaf Extract توصیه شده ..... ۱۳۰
- محصولات Fenugreek توصیه شده ..... ۱۳۱
- محصولات منیزیم توصیه شده ..... ۱۳۱
- محصولات روی توصیه شده ..... ۱۳۳
- محصولات استیل ال کارنیتین توصیه شده ..... ۱۳۴
- محصولات آرژنین توصیه شده ..... ۱۳۵
- محصولات بتا آلانین توصیه شده ..... ۱۳۵
- محصولات گلوتامین توصیه شده ..... ۱۳۶
- بهترین گروه مکمل های پس از تمرین ..... ۱۳۷
- محصولات لوسین توصیه شده ..... ۱۳۸
- محصولات گلیسین توصیه شده ..... ۱۳۸
- محصولات مولتی ویتامین با قدرت اثر بالای توصیه شده ..... ۱۳۹
- محصولات پروتئین وی توصیه شده ..... ۱۴۰
- محصولات Resveratrol توصیه شده ..... ۱۴۲
- محصولات کوانتریم کیو ۱۰ توصیه شده ..... ۱۴۲
- فصل ۶ / رژیم غذایی سم زدایی ۷ روزه ..... ۱۴۵**
- به رژیم غذایی سم زدایی ۷ روزه خوش آمدید ..... ۱۴۶
- مزایای سم زدایی پیش از آغاز یک برنامه تمرینی جدید ..... ۱۴۶
- ضرورت های (ملزومات) سم زدایی ..... ۱۴۷
- هنگامی که در حال اجرای برنامه سم زدایی هستیم چه مقدار آب بنوشیم؟ ..... ۱۵۰





سخن ناشر

## پیشگام و ماندگار پیوند ورزش با دانش

سپاس ایزد جهان آفرین راست، آن که اختران رخشان به پرتو روشنی و پاکی او تابنده‌اند و چرخ گردون به خواست و فرمان او پاینده. آفریننده‌ای که پرستیدن اوست سزاوار. دهنده‌ای که خواستن جز از او نیست خوشگوار.

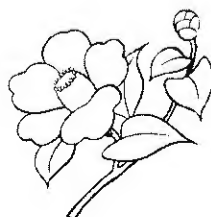
استقبال کم‌نظیر اساتید و دانشجویان و ورزش دوستان از آثار ارائه شده رسالت ما را در برابر جامعه ورزش کشور سنگین‌تر کرد و ما را بر آن داشت تا با گام‌های مستحکم در راه نشر آثار غنی و آرایه کتاب‌هایی با قیمت مناسب و کیفیت بالا در مسیر اهداف خود به پیش بریم و خشنودیم که قدم‌های اولیه را با استواری هرچه تمام‌تر در راه نشر آثار برگزیده برداشته‌ایم و اعتقاد به خشنودی خداوند از اعمال و کردارمان داریم.

در این راستا و به منظور دستیابی به اهداف، تمامی توان خود را به کار گرفته‌ایم تا با کمک نیروهای متخصص و ماهر کتاب‌هایی منتشر کنیم که از نظر محتوای علمی غنی بوده و نیاز جامعه ورزش کشور را برطرف سازد؛ و این میسر نمی‌گردد مگر با تلاش بی‌وقفه و خستگی‌ناپذیر واحدهای مختلف این انتشارات.

موفقیت این انتشارات بدون همفکری و همیاری صاحب‌نظران فن و دست‌اندرکاران دانش تربیت‌بدنی و علوم ورزشی میسر نمی‌گردد؛ بنابراین از پیشنهادات و انتقادهای سازنده شما استقبال می‌نماییم و به دیده منت داریم که در این راه، یار و همگام ما باشید.

مهدی صادقی

زمستان ۱۳۹۴





## راهنمای تغذیه



رویکردهای تغذیه‌ای متفاوتی وجود دارد که هریک ادعا دارند کارهایی همچون ساختن بیش از حد عضلات در یک باره زمانی را انجام می‌دهند، همه می‌خواهید بهترین فرمول برای ساختن بیشترین میزان عضله، در کوتاه‌ترین زمان ممکن را فرا بگیرید. نقطه نهایی، درست است؟

حقیقت مطلب این است که اصول علمی کمی وجود دارد که رشد مداوم عضله در طولانی‌مدت را تأیید کرده باشد. متأسفانه، وقتی به گفتمان تغذیه می‌رسیم بسیاری از افراد هیچ‌گونه اطلاعی در این مورد ندارند.

## این موضوع چندان سخت و پیچیده نیست!

این موضوع تنها نیاز به دانستن اطلاعات اندکی در مورد فیزیولوژی عضلات و علم تمرین دارد. افرادی که در دنیای آمادگی جسمانی و تغذیه ماهرترند، تعداد اندکی‌شان به اصول مهم پایبندند. ما می‌دانیم چه چیزی جواب می‌دهد و آن را انجام می‌دهیم. این یک تقلب و یا یک هوس نیست، این علم عضله است. آن را یاد بگیرید، بفهمید و به‌واسطه آن رشد کنید.

## تغذیه سه مرحله‌ای

### 3-PN چیست؟

یک سیستم ساده تغذیه‌ای برای راحتی و توسعه نگرش شما به چگونگی ساختن عضلات و از دست دادن چربی.

من سه مرحله اساسی تغذیه را شناسایی کرده‌ام که تنها فاکتورهایی هستند که برای ساختن عضلات و از دست دادن چربی در یک دوره زمانی ۲۴ ساعته باید دست‌کاری شوند.

اصول هریک از این مراحل را فرا بگیرید، پس از آن می‌توانید به‌درستی میزان عضله‌سازی خود را کنترل کنید.



## مرحله

سترتژی مرحله نخست: گرفتن بهترین و بالاترین بهره ز تلاش سخت.

مبنی ین مرحله: تغذیه در هنگام تمرین است

دقیقا چه چیزی را باید هنگام اجرای جلسات تمرینی سخت، مصرف کنید.

**مصرف مواد مغذی مناسب، همچون کربوهیدرات، گلوتامین و اسیدهای آمینه شاخه‌دار بلافاصله پس از اجرای تمرین می‌تواند سبب افزایش میزان سنتز عضله تا ۳۰ درصد شود؛ بنابراین دوره ریکاوری را به شکل چشمگیری کاهش می‌دهد.**

هنگامی که درباره تغذیه در هنگام تمرین سخن می‌گوییم، زمان‌بندی بسیار مهم است. این چیزی است که بسیاری از ورزشکاران حرفه‌ای به شما خواهند گفت که می‌تواند موفقیت و پیشرفت شما را بسازد و یا خراب کند.

تفاوت یک ساعتی می‌تواند به معنای یک کاهش چشمگیر در عملکرد باشد. وقتی که ما به عنوان ورزشکاران حرفه‌ای تلاش می‌کنیم که بهترین بهره ممکن را از بدن خود ببریم، تمایل داریم که جزییات ظریف را یادآوری کنیم.

نگران خوردن نباشید!

نگران سرمایه‌گذاری بر روی خودتان نباشید!

زمان را برای یادگیری آنچه بدن نیاز دارد نگاه‌دارد و پس از آن نتیجه خود را بگیرد.

تمرکز این مرحله:

(۱) تغذیه پیش از تمرین

(۲) تغذیه پس از تمرین (۱ تا ۳ ساعت پس از تمرین)

### پیش از تمرین

تغذیه پیش از تمرین چیزی است که بسیاری از افراد با آن مشکل دارند. P-2 بر مبنای اصول علمی پیشرفته و به منظور بهینه‌سازی سطوح هورمون‌ها و افزایش رشد طراحی شده است.

#### مصرف کربوهیدرات خود را پیش از تمرین در حد کم نگه دارید

این کار میزان آزادسازی بهینه هورمون رشد و افزایش سطوح سروتونین (هورمون معروف به سرخوشی و نشاط که واقعا به ما اجازه می‌دهد از تمرین خود لذت ببریم و باشگاه را با حس برتری و موفقیت ترک کنیم) را تضمین می‌کند. سطوح سروتونین پایین ارتباط بالایی با افسردگی دارد. این خوب نیست. پس هر زمان که می‌توانید اجازه دهید که این سروتونین در جریان باشد.

### خوب، چه باید کرد؟

ایده اصلی مصرف یک وعده غذایی متعادل ترکیب‌شده از پروتئین خالص و کربوهیدرات با سرعت هضم پایین در حدود ۳ ساعت پیش از تمرین است که زمان لازم برای خروج غذا از معده و وارد شدن به عضلات و بافت‌ها را فراهم می‌سازد. سپس، یک یا نیم ساعت پیش از شروع جلسه تمرینی، یک وعده دیگر پروتئین مصرف کنید (در این مرحله، می‌توانید از پودرهای پروتئینی و با پروتئین‌های زود هضم مانند سفیده تخم‌مرغ یا ماهی سفید استفاده کنید).

## چربی‌ها در مرحله ۲۲؟

بهتر است که از مصرف چربی در حدود ۴ ساعت بیش از تمرین و ۲ ساعت پس از آن خودداری کنید. ریرا با مصرف کربوهیدرات‌های مایع با قند بالا، سبب افزایش چشمگیر میزان هورمون انسولین در اواخر تمرین خواهید شد. انسولین یک هورمون ذخیره‌ساز است؛ یعنی هر چیزی که در جریان خون وجود دارد به احتمال زیاد به درون سلول‌ها انتقال داده می‌شود. داشتن هر مقدار چربی در جریان خون هنگامی که سطوح انسولین افزایش پیدا می‌کند احتمال دارد که منجر به ذخیره‌سازی چربی در بافت‌ها شود!

## پس از تمرین

تغذیه پس از تمرین در مرحله ۱ آغاز می‌شود و تا مرحله ۲ ادامه پیدا می‌کند. مرحله ۲، یک ساعت پس از پایان تمرین آغاز می‌شود. در این نقطه، بدن کاملاً آماده جذب مواد مغذی است. باید یک وعده بزرگ کربوهیدرات و یک وعده بزرگ پروتئین مصرف کنید. چربی‌ها در این نقطه فقط سبب کاهش جذب سایر مواد مغذی می‌شوند، بنابراین مصرف آن توصیه نمی‌شود.

P-2 همچنین زمان بسیار خوبی برای بارگیری مجدد با ویتامین‌های محلول در آب و آنتی‌اکسیدان‌ها است. بسیاری از آنها در جریان تمرین استفاده می‌شوند و به علت افزایش میزان جذب در این زمان (بازه زمانی پس از تمرین)، بهترین زمان برای مصرف این مواد همین زمان است. (فهرستی از ویتامین‌ها و مواد مغذی پیشنهادشده در برنامه تمرینی در فصل‌های بعدی از برنامه تغذیه ارائه شده است).

## مرحله ۳

مرحله سوم دربرگیرنده بقیه مدت روز است:

زمانی که مرتبط با ساعات تمرینی نیست که درصد خیلی بالایی از رندگی شما است و جزء بسیار مهمی در رشد، ریکاوری و بهینه‌سازی سطوح هورمون‌ها است. اولین ملاحظه شما مطمئن شدن از حفظ تعادل مثبت نیتروژن است. اساسا این به معنای آن است که شما یک جریان ثابت و مداوم اسیدآمینو را در جریان خون خود حفظ کرده و به این ترتیب ساخت مجدد بافت عضلانی خود را تقویت می‌کنید.

یکی از مهم‌ترین چیزهایی که در ارتباط با خود تغذیه باید به آن توجه کرد

**(لطفا این قسمت را با دقت بخوانید):**

بدن شما برای کامل کردن روندهای ضروری موجود در خود و تداوم عملکرد روزمره به مواد مغذی خاصی نیاز دارد. اگر این مواد در برنامه مصرفی روزانه خود فراهم نکنید، بدن‌ت‌ها از هر جای بدن که در آن ذخیره شده باشند جذب می‌کند. اگر این امر در ارتباط با پروتئین اتفاق بیفتد، اولین جایی که بدن پروتئین مورد نیاز را از آن تامین می‌کند عضلات هستند. خبر بد برای آنهایی که به دنبال ساخت عضلات هستند.

**نکته بسیار مهم و قابل توجه دیگر این است که:**

گوارش نیازمند حضور بسیاری از ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنزیم‌ها و کو آنزیم‌ها است که سبب شکسته شدن و جذب غذایی می‌شوند که خورده‌اید.

هنگامی که مفادیر زیادی منتقلات و غذاهای اماده مصرف می کنند که دارای ویتامین ها و مواد مغذی ضروری نیستند، فکر می کنند این مواد از کجا تامین می شوند؟

**پاسخ: بدن آنها را از سلول های زنده عضلانی، کبد، استخوان و قلب می گیرد که آنها می میرند و یا اکسیده می شوند.**

پس از سال ها مطالعه هر برنامه بعدی های و من کتاب ها، من به سطح اصول پایه ای رسیدم که معنقدم برای عملکرد و ساخت عضلات بسیار موثرند. در P-3، بسیار ضروری است که جریان مداوم بروش حفظ شود. بخش عمده بارهای کالریک باید از بروش و حرکی تامین شود. کربوهیدرات ها رمای وارد می شوند که بدن به آنها نیاز دارد. بالا بودن سطوح انسولین در طولانی مدت نه تنها سبب کاهش حساسیت به انسولین و افزایش التهاب می شود که می تواند سبب ریین رفتن کامل (مرگ) رشد و بهره عضلانی شما شود.

**کسی که از کربوهیدرات ها به بهترین شکل استفاده می کند برنده است! نه کسی که بیشترین مقدار کربوهیدرات را مصرف می کند.**

هرگاه بدن شما به کربوهیدرات نیاز دارد آن را مصرف کنید، در سایر زمان ها، بهتر است سطوح هورمون های خود را در حد بهینه نگه دارید، التهاب را ناس نگه دارید و پروتئین مورد نیاز برای رشد را فراهم سازید.

## **(۱) مرحله ریکاوری (بازیافت)**

هنگامی که:

۳۰ دقیقه از شروع تمرین گذشت.

۶۰ دقیقه از پایان تمرین گذشت.

این زمان ها مهم ترین بازه های زمانی هستند که در ساخت عضلات نفیس دارند. اگر می خواهید عمل عضله سازی را به بهترین سطح ممکن برسانند، باید مطمئن شوید که این مراحل در حد بهینه هستند.



## اندکی دانش

سپس از اینکه تمرین خود را آغار کنید، بدن شروع به تغییر شیمی هورمونی خود می کند.

۱) هورمون رشد در پاسخ به حضور اسید لاکتیک آزاد می شود.

۲) کورتیزول در پاسخ به آسیب بافت عضلانی آزاد می شود.

۳) سروتونین در پاسخ به تمرین آزاد می شود.

۴) تستوسترون به علت تمرین شدید افزایش پیدا می کند (اما به سرعت کاهش

می یابد).

این ها ۴ فاکتور بسیار مهم هستند که به منظور ساختن عضلات دست کاری

می شوند.

## شما باید چه چیزی را در ارتباط با هورمون ها بدانید؟

### اسید لاکتیک

اسید لاکتیک به علت متابولیسم بی هوازی کربوهیدرات در جریان تمرین ساخته

می شود. همه ما از سوخت و ساز موجود در عضه در جریان تمرین شدید آگاه

هستیم. سطوح اسید لاکتیک مستقیما متناسب با سطح هورمون رشد تولید شده در

هنگام تمرین است.

سوخت و ساز شخص بسیار خوبی برای نشان دادن این ست که شما سخت در

حال تمرین کردن هستید و بدن شروع به آزدسازی هورمون رشد خواهد کرد.

**اسید لاکتیک بیشتر = هورمون رشد بیشتر**

**هورمون رشد بیشتر = رشد عضلانی بیشتر، از دست دادن چربی بیشتر**

خوب است که بدانیم، این گونه نیست؟

حگونه از حداکثر هورمون رشد مطمئن شویم؟

حداکثر هورمون رشد نیاز به حضور اسبدهای آمینه و پروتئین‌های ویژه‌ای دارد (لوسین، گلوپامین، لارین، آرژنین). هورمون رشد همچنین می‌تواند با به حداقل رساندن حضور انسولین، به حد بهینه برسد. A.K.A نه کربوهیدرات‌ها.

## برای تغذیه تمرین به کربوهیدرات نیاز داریم؟

اگر این برنامه را دنبال کند، پیش از شروع تمرین تمامی سوخت مورد نیاز تمرین را در عضلات خود خواهد داشت. جایگزینی مجدد گلیکوژن در هنگام و بلافاصله پس از تمرین سبب افزایش جذب آن تا حدود ۳۰۰ درصد بیشتر می‌شود، در مقایسه با زمانی که از بازه زمانی ۳ ساعت پس از تمرین استفاده نشود. ناپس‌نگه‌داشتن سطوح انسولین در نیمه اول تمرین روش بسیار خوبی برای بهینه‌سازی سطوح هورمون‌ها است، در نتیجه، ترکیب بدنی را بهبود می‌بخشد.

**نگران نباشید، خواهیم گفت که دقیقاً چه بخورید و چرا این بهترین روش برای ساختن عضلات است. من هم مانند شما بوده‌ام. پریشان بودم و منتظر، که بدانم بهترین روش چیست. بهترین روش اینجاست!**

## هورمون رشد

رساندن هورمون رشد به حد بهینه در هنگام تمرین برای رشد عضلانی بسیار ضروری است. هرچه تمرین شدیدتر باشد، هورمون رشد بیشتری آزاد خواهد شد. تمرینات M140 به صورت علمی و برای استفاده از بهترین روش‌های ممکن برای افزایش سطوح هورمون رشد و IGF-1 طراحی شده‌اند (۴۰ دقیقه تمرین، رساندن عضلات به واماندگی کامل با استفاده از روش NOS و زمان‌بندی مناسب برای کربوهیدرات).

## نکات کلیدی پیشینه کردن تولید و آزادسازی هورمون رشد

(۱) سطوح انسولین و بنابراین کربوهیدرات‌ها را پایین نگه‌دارید، (زیر ۱۰ گرم)

- ۲) BCAA (اسیدهای آمینه شاخه‌دار) باید حضور داشته باشند.
- ۳) گلوتامین و آرژنین نقش بسیار حیاتی در ترشح هورمون رشد دارند.

## کورتیزول

بک هورمون استرس که توسط غده آدرنال و در پاسخ به هر آنچه بدن به‌عنوان عامل استرس شناسایی کند ترشح می‌شود.

### این هورمون استروئیدی می‌تواند سبب:

۱. افزایش سطوح قند خون در فاصله زمانی بین وعده‌های غذایی شود.
۲. التهاب را کاهش دهد.
۳. چرخه خواب و بیداری را کنترل کند.
۴. به ریکاوری از عوامل استرس‌زای حاد کمک کند.

### ترشح بیش‌ازحد کورتیزول:

۱. سبب کاهش و یا به عبارتی سرکوب عملکرد سیستم ایمنی می‌شود.
۲. ذخایر چربی را افزایش می‌دهد.
۳. عملکرد ذهنی را دچار آسیب می‌کند.
۴. در طولانی‌مدت سبب تخریب عضلات شده و شما را چاق می‌کند.

**یک سطح نرمال از کورتیزول در بدن ضروری و سلامت بخش است.**

یک راه واقعاً ساده برای دانستن اینکه سطوح کورتیزول شما بالا است، محلی است که چربی را ذخیره کرده‌اید و اگر شما همه چیز را در قسمت شکم خود ذخیره کرده‌اید، احتمال اینکه سطوح کورتیزول شما خیلی بالا باشد زیاد است. یک آزمایش خون ساده می‌تواند جواب دقیق را به شما بدهد.

## مسدودکننده‌های (بلوک کننده‌های) کورتیزول

مکمل‌های چند جربی علاوه بر موارد گفته شده در آماده‌سازی پیش از تمرین می‌تواند به شدت سبب کاهش سطوح سرمی کورتیزول شود؛ به شکل طبیعی!!!

**ویتامین C** ۵۰۰ میلی‌گرم در صبح، پیش از تمرین پیش از خواب

**جینسینگ سیبریایی (Siberian Ginseng)**

۱۰۰ تا ۲۰۰ میلی‌گرم در صبح و پیش از تمرین

**فسفاتیدیل سرین (Phosphatidylserine)**

۲۰۰ میلی‌گرم پیش از تمرین و قبل از خواب

و مهم‌ترین بلوک کننده کورتیزول برای مصرف در هنگام تمرین کربوهیدرات‌ها هستند. وقتی هنگام تمرین مصرف شوند، این توانایی را دارند که تولید کلی کورتیزول را به شدت کاهش دهند. در ادامه خواهیم گفت که چه مقدار و چه نوع کربوهیدراتی بهترین میزان مصرف است.

**کورتیزول کمتر، چربی کمتر و عضله بیشتر!**

? اگر کربوهیدرات‌ها مانع کورتیزول می‌شوند، چرا نباید آن را در ابتدای

تمرین بخورم تا به‌طور کامل از ترشح کورتیزول جلوگیری کند؟

زیرا انجام چنین کاری سبب تاخیر در ترشح هورمون رشد می‌شود. مزیت‌های هورمون رشد، بسیار مهم‌تر از مضرات کورتیزول است و شما هیچ وقت کورتیزول را به‌طور کامل متوقف نمی‌کنید بلکه آن را کنترل می‌کنید.

همیشه به دنبال این باشید که به بدن به عنوان یک تصویر بزرگ نگاه کنید و آن را به عنوان یک واحد کلی ببینید. هر کار ساده‌ای که انجام بدهید سبب بروز چیز دیگری در قسمت دیگری از بدن می‌شود. رویکرد 3P-N در فبال تغذیه، به هر جنبه از تغذیه نگاه کرده و به چگونگی بهینه‌سازی ساخت عضله می‌پردازد.

## سروتونین

سطوح افزایش یافته این هورمون با افزایش حالت سرخوسی و سطوح باسن با حالت افسردگی همراه است. اگرچه بسیاری از مباحثی‌های عصبی همراه باهم و برای ناثر بر مزاج همکاری می‌کنند، سروتونین از همه مهم‌تر است. سطوح آن تحت تاثیر عواملی مانند نور خورشید، رژیم غذایی و تمرین است.

**پیش از شروع تمرین یک وعده غذایی پر پروتئین بخورید، با حداقل میزان کربوهیدرات. این بهترین روش برای داشتن حس خوب در هنگام تمرین و بهبود مزاج است.**

بسیار خوب، می‌دانم که این امر مسیفاً به ساختن عضلات مرتبط نیست، اما می‌خواهم حس استدلال کنم که هرچه حالت کلی مزاج بهتر باشد، تمرین موثرتر و با تمرکز بیشتری اجرا خواهد شد. رژیم غذایی دارای سکر و کربوهیدرات‌های ساده با سطوح پایین سروتونین و افسردگی ارتباط دارد.

## تستوسترون

سسوسترون ۱۵ دقیقه پس از تمرین به اوج خود می‌رسد و پس از ۴۵ دقیقه به سرعت کاهش می‌یابد. به همین دلیل است که برنامه تمرینی M140 شامل جلسات تمرینی ۴۰ دقیقه‌ای است.

## تستوسترون بیشتر = رشد عضلانی بیشتر

برای افزایش تستوسترون به شکل طبیعی، باید مطمئن شوید که مقادیر کافی روی (Zinc) و روغن‌های ماهی دارای امگا ۳ و همچنین اسیدهای امسه شاحه‌دار (به‌ویژه لوسین) را مصرف می‌کنند. همچنین حرکات‌های اسباع‌شده که در روغن نارگیل بافت می‌شوند نیز یک راه بسیار خوب برای تقویت تولید تستوسترون است. برای دانستن اطلاعات اختصاصی در این مورد و میزان مصرف سایر مکمل‌ها، به راهنمای مکمل مراجعه کنید.

## عدد آنابولیکِ جادوییِ شما

فرمول P-1

تعیین عدد آنابولیکِ جادوییِ شما - (G)

این فرمول برای صرف زمان لازم برای مطمئن شدن از این امر طراحی شده که هنگام اجرای برنامه، بدن هر آنچه را که به منظور بازیافت (ریکاوری) از اضافه بار تمرینات با وزنه و استرس‌های روزانه نیاز دارد، به دست آورده است.

ابده اصلی در اینجا صرف زمان برای تعیین دفعو حداقل نیازها برای برطرف کردن نیازهای بدن از یک جلسه تمرین با جلسه بعدی است. با توجه به اینکه روند ریکاوری در هنگام تمرین آغاز می‌شود، مرحله P-1 نیز انجام داده می‌شود.

اگر آمادگی لازم برای ساختن عضلات را دارید، یک خودکار بردارید و بنویسید:

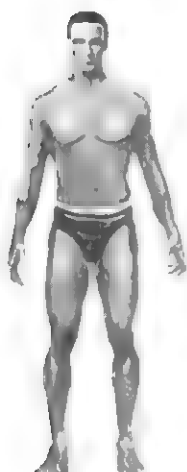
اگر وزن خالص خود را نمی‌دانید، ساده است: (بر مقیاس کیلوگرم)

وزن چربی بدن = (%) درصد چربی بدن  $\times$  وزن بدن

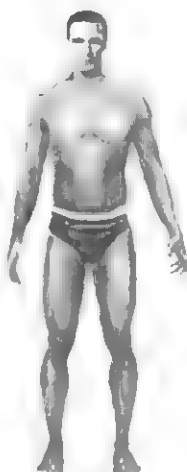
(LBM) وزن بدون چربی = وزن چربی بدن - وزن بدن

چنانچه میزان چربی بدن خود را نمی‌دانید، از تصاویر بعدی به‌عنوان راهنما استفاده کنید:

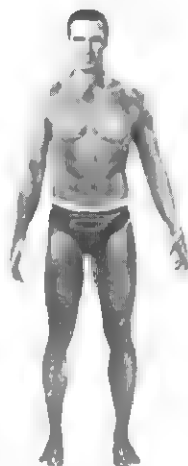
15%



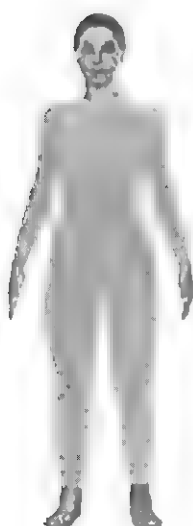
12%



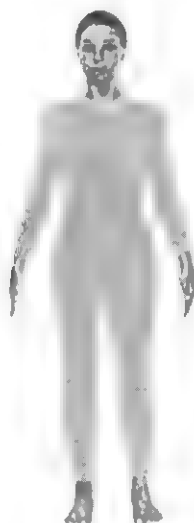
8%



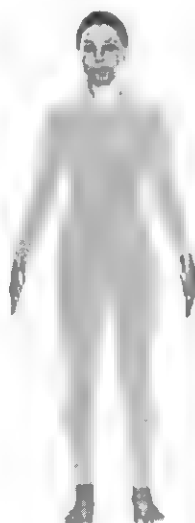
25%



20%



15%



(G) عدد آنابولیک =  $0.33 \times$  وزن خالص بدن

کربوهیدرات مایع مورد نیاز برای رشد = عدد آنابولیک (G)

(FL) =  $0.3 \times$  وزن خالص بدن

(FL) کربوهیدرات مایع مورد نیاز برای از دست دادن چربی

اکنون ما از این عدد (G) یا (FL) به عنوان عدد پایه استفاده می‌کنیم.

دوره پس از تمرین -- پروتئین مورد نیاز

نیاز پروتئینی پس از تمرین به گرم =  $2 \times (G)$  عدد آنابولیک

میزان اسیدهای آمینه شاخه‌دار و گلوتامین به گرم =  $2 \div (G)$

اسید آمینه شاخه‌دار و گلوتامین را به دو وعده مساوی تقسیم کنید،  
نیمی برای پیش از تمرین و نیمی برای پس از تمرین.

### مثال

فردی ۵۰ کیلو وزن دارد و ۱۰ درصد چربی؛ بنابراین وزن  
خالص او ۴۵ کیلوگرم است

$$(45 - 5 = 40 \text{ و } 5 = 0.10 \times 50)$$

او قصد دارد که میزان عضله خود را افزایش دهد.



پاسخ:

$$۴۵ \times ۰/۳ = ۱۳/۵$$

(الف): (G)

۱۳/۵ گرم کربوهیدرات به منظور مصرف در نزدیکی زمان تمرین.

باید به شکل ایده آل یک کربوهیدرات مایع با شاخص قندی بالا مصرف کند.

---

$$۱۳/۵ \times ۲ = ۲۷$$

(ب):

او باید ۲۷ گرم پروتئین در بازه زمانی ۳ ساعت پس از تمرین استفاده کند.

۱۳/۵ گرم پروتئین Whey بلافاصله پس از تمرین.

۱۳/۵ گرم از یک منبع غذای پروتئینی خالص در ۲ ساعت بعدی.

---

$$۱۳/۵ \div ۲ = ۶/۷$$

(ج):

او باید ۶/۷ گرم اسید آمینه شاخه دار و گلوتامین مصرف کند، هر کدام در دو وعده مساوی. یک وعده قبل از تمرین و یک وعده پس از تمرین.

جلی ساده است. اکنون زمان خود را برای محاسبه مقادیر P1 خود اختصاص دهید. چنانچه به پروسه ریکاوری ابعاد ندارید، و ف خود را در باسکه هدر ندهید. عدد آنابولیک خود را به یاد داشته باشید (i)، این عدد در طول 'خرای برنامه بسیار مهم خواهد بود.

## اجزای تشکیل دهنده:

پودر کربوهیدرات با شاخص قندی بالا (Vitargo)

عدد متابولیک (G)

اسید آمینه شاخه دار (FL)

گلوتامین

یک گرم ویتامین C پودری

تمامی این اجزا را با دو لیون آب و یک قالب یخ در مخلوط‌کن مخلوط کنید.

## ترتیب زیر را به دقت انجام دهید

### برنامه زمان‌بندی تغذیه در P-1

(۱) ۱۵ دقیقه پیش از تمرین - کوکتل

پیش از تمرین + اسید آمینه

شاخه دار / گلوتامین (عدد

آنابولیک)

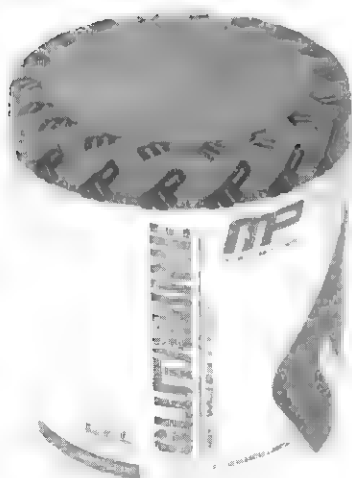
(۲) شروع تمرین

(۳) ۳۰ دقیقه بعد (میان / پایان تمرین).

شروع به مصرف عضله (در ۱۰ تا

۱۵ دقیقه استفاده کنید)

(۴) پس از تمرین پودر پروتئین Whey



## کوکتل پیش از تمرین

میزان مصرف بر مبنای یک زنجیره (طیف) تغذیه‌ای تهیه شده است که انتهای پایین آن برای فردی با ۱۰۰ پوند وزن و انتهای بالای آن برای فردی با ۳۰۰ پوند وزن است؛ بنابراین، جایگاه خود را بر روی این زنجیره (طیف) تغذیه‌ای پیدا کنید. این امر سار به اندکی اسفاده از رباضاب دارد، ما بس‌ارحد به آن فکر نکنید. وجود اختلاف حسی 'ار هر دو طرف ربحیره در طولانی‌مدت از بین خواهد رفت. هیچ‌یک از این مکمل‌ها در دامنه مصرف توصیه‌شده خطرناک با سمی نیستند.

۱۰ تا ۳۰ میلی گرم	روی (Zinc)
۱۰۰۰ تا ۳۰۰۰ میلی گرم	استیل ال کارنیتین (Acetyl L-Carnitine)
۳ بیلیون تا ۱۰ بیلیون سلول فعال	باکتری‌های پروبیوتیک (Live Cell Probiotic)
۳ تا ۱۰ گرم	آرژینین
۱ تا ۴ گرم	بتا‌الانین



## مکمل‌های بلوک کننده کورتیزول اختیاری:

جینسینگ سیبریایی (Siberian Ginseng)

فسفوپیدیل سرین (Phosphotidylserine)

## مثال

یک زن ۱۲۰ پوندی باید انتهای پایین طیف یا زنجیره تغذیه‌ای را انتخاب کند که دارای ۱۰ میلی‌گرم روی (Zinc)، ۱۰۰۰ میلی‌گرم کارنیتین، ۳ بیلیون سلول پروبیوتیک، ۳ گرم آرژینین و ۱ گرم بتا آلانین است.

موارد بیان شده در بالا برای این برنامه تمرینی ضروری نیستند. این موارد برای تسریع رشد کلی و ریکاوری توصیه شده‌اند.

**سوال:** در روزی که به باشگاه نمی‌روم چه کار کنم؟

**پاسخ:** در روز غیر تمرینی، کربوهیدرات مایع ضروری نیست، اما پروتئین‌ها و اسیدهای آمینه ضروری هستند. اسید آمینه شاخه‌دار و گلوتامین را به ۴ وعده تقسیم کنید و برای جذب بهتر آن را در بین وعده‌های غذایی مصرف کنید. از پودرهای پروتئینی در هر زمانی از روز که می‌توانید استفاده کنید؛ نیمه‌شب یک گزینه بسیار مناسب است، یا هر زمانی که نیاز به تهنیدی داشتید.

## P-2 پنجره یا بازه زمانی اصلی

### زمان انجام:

این مرحله ۲ ساعت پیش از تمرین شروع شده و ۳ ساعت پس از تمرین به پایان می‌رسد. هدف این مرحله ذخیره‌سازی انرژی برای تمرین و تقویت پروسه ریکاوری است. باید مطمئن شوید که بدن در وضعیت مطلوب قرار دارد و رشد می‌کند. ابتدا اجازه دهید چاشنی بیش از تمرین را امتحان کنیم.

افراد حرفه‌ای در زمینه آمادگی جسمانی چنان درباره اهمیت بازه زمانی پس از تمرین صحبت می‌کنند که ممکن است بسیاری از آنچه را که باید بیش از تمرین انجام دهند فراموش کنند.

آنچه شما نیاز دارید انجام دهید موارد زیر است:

- مطمئن شوید که بدن اسیدهای آمینه بیشتری از پروتئین دارد.
  - طیف وسیعی از ویتامین‌ها و مواد معدنی در جریان خون.
  - آخرین وعده کربوهیدرات خود را دست کم ۲ ساعت پیش از تمرین مصرف کنید.
  - مطمئن شوید که در غذای شما چربی وجود ندارد.
  - جریان خون پیرامونی و تمرکز خود را بهبود بخشید.
- می‌دانم که این‌ها موارد زیادی هستند که باید به آن توجه داشته باشید و می‌دانم که این موارد متفاوت به نظر می‌رسند. با من بمانید و نگران نباشید، من کمک می‌کنم تا همه موارد را برطرف کنید.

### ۳ ساعت پیش از تمرین غذا بخورید

به عنوان فردی که به دنبال به دست آوردن عضلات است، باید از این وعده غذایی به منظور مصرف میزان بالای کربوهیدرات‌ها و پروتئین استفاده کنید. بسته به میزان متابولیسم، باید تا زمانی که وارد باشگاه می‌شوید این غذا وارد عضلات شده باشد.

### وعده غذایی: پروتئین + کربوهیدرات

این وعده غذایی باید شامل پروتئین زودهضم باشد که مقادیر چربی پایینی دارد: گوشت بوفلمون و ماهی سفید همگی انتخاب‌های خوبی هستند.

یک وعده غذایی متوسط از کربوهیدرات‌ها که کاملاً جذب خواهد شد برای این وعده غذایی بسیار مناسب است. بنفور جو دو سر و سیب‌زمینی انتخاب‌های مناسبی هستند. همچنین فهرستی از غذاهای قابل قبول در راهنمای تغذیه وجود دارد.

## نکات کلیدی:

### از پروتئین‌های ترکیبی استفاده کنید.

هر زمان که ممکن است، از بیش از یک نوع پروتئین در وعده غذایی خود استفاده کنید، این به جذب بهتر پروتئین کمک کرده و احتمال کمبود اسیدآمینه‌های ضروری را برطرف می‌کند. مانند موارد:

ترکیب: جوجه و سفیده تخم‌مرغ

جوجه و میگو

ماهی و گوشت

### پیش از تمرین چربی نخورید

میزان مصرف چربی را ۳ ساعت پیش از تمرین به حداقل برسانید، مدت زمان زیادی لازم است تا چربی‌ها هضم شوند. آنها قطعا تا حدود پایان زمان تمرین باقی خواهند ماند، زمانی که در حال مصرف کربوهیدرات با شاخص قندی بالا برای تحریک انسولین هستید، انسولین یک هورمون ذخیره‌ساز است.

چربی‌ها + کربوهیدرات‌های با شاخص قندی بالا = ذخیره چربی فوری

### برنامه غذایی پس از تمرین

تا به اینجا، توانسته‌اید عدد آنابولیک خود را محاسبه کنید (i) و می‌دانید که آن عدد را چگونه به شکل مکمل پروتئینی وی بلافاصله پس از تمرین مصرف کنید.

### اکنون چه؟

بسیار ضروری است که در بازه زمانی ۲ ساعت پس از تمرین دوباره غذا بخورید. این وعده غذایی باید شامل میزان بالایی از کربوهیدرات‌های مصرفی روزانه و میزان برابر پروتئین باشد. بدن به شکل چشمگیری دارای توانایی استفاده از مواد غذایی در بازه زمانی ۳ ساعت پس از تمرین است، پس از این فرصت استفاده کنید!

**اگر می‌خواهید رشد کنید... از این استفاده کنید:**

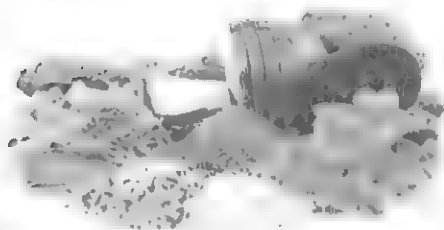
### **نسبت ۱:۱ کربوهیدرات به پروتئین**

میان پروتئین و کربوهیدرات در این وعده غذایی س از بمرس دفعا عددی است که شما در P-1 محاسبه کردید. عدد متابولیک (G).

به مثالی که سش از این سفاده کردم برکردید، برای فردی با ۵۰ کیلوگرم وزن، عدد آنابولیک (G) برابر است با ۱۳/۵. ( $G = 13/5$ ).

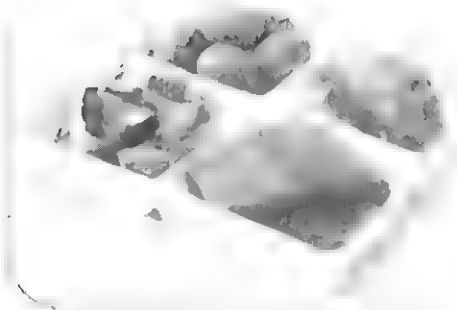
این شخص باید سش از ۶/۷ گرم کربوهیدرات و ۶/۷ گرم پروتئین استفاده کند. در رندکی واقعی، این به معنای ۳۰ گرم کربوهیدرات و ۳۰ گرم پروتئین است. یک

مقیاس غذایی بخرید، این تنها راهی است که می‌توانید با این تبدیل مقیاس‌های غذایی آشنا شوید.



### **کامل‌ترین گروه مکمل پس از تمرین**

همان‌گونه که در توصیه‌های مربوط به استفاده از مکمل‌ها پیش از تمرین اشاره شد، در اینجا هم من یک محدوده بر مبنای وزن ارائه می‌دهم.



### مقدار پیشنهاد شده برای عملکرد و ریکاوری بهینه:

۱ تا ۳ گرم	لوسین
۵۰۰ میلی گرم تا ۱ گرم	ویتامین C
۲۰۰ تا ۴۰۰ میلی گرم	منیزیم
۱ تا ۳ گرم	کلسیم
	مولتی ویتامین ها با قدرت بالا

### مقدار پیشنهاد شده برای سلامت عمومی و تندرستی

۱۰۰ تا ۲۰۰ میکروگرم	کرومیوم پلی نیکوتینات
۲۰ تا ۱۰۰ میلی گرم	رسوراترول
۵۰ تا ۱۰۰ میلی گرم	کوانزیم کیو
۱۰۰ تا ۳۰۰ میلی گرم	لیپونیک اسید

به یاد داشته باشید، چنانچه تمامی موارد گفته شده بالا را با داسب بگردانید، می توانید آنها را در راهنمای مکمل پیدا کنید.

## کنترل هورمونی P-3

### شما یا در حال رشد هستید، یا در حال مردن

این مرحله شامل بقیه زمان روز است. تمرکز اصلی این زمان بقوت رشد و ریکاوری با اطمینان حاصل کردن از جریان مداوم مواد مغذی در بدن است... مواد مغذی واقعی!

تمامی کالری ها به صورت برابر تولید نمی شوند



بسامی از مردم در تلاش برای ساختن عضلات در زمان کوتاه، با این ایده که یک کالری برابر با یک کالری است گمراه می‌شوند. این نمی‌تواند چندان بر مبنای واقعیت باشد. هر چیزی که شما می‌خورید اثرات هورمونی خود را اعمال می‌کند. کربوهیدرات‌ها سبب آزادسازی هورمون‌های خاصی می‌شوند. پروتئین‌ها سبب آزادسازی هورمون‌های خاصی در بدن می‌شوند و به همین ترتیب چربی‌ها.

دست‌کاری کردن زمان‌بندی این هورمون‌ها چیزی است که برخی از افراد را چاق می‌کند و بعضی افراد را عضلانی.

ژنتیک، تنها به برخی از افراد حاشیه امنیت بیشتری در برابر خطا می‌دهد، اما در پایان روز، غذاها کماکان بر همه ما به شکل مشابه اثر می‌گذارند.

اگر می‌خواهید که به‌صورت مداوم حالت آنابولیک را در بدن خود حفظ کنید، باید همواره جریان ثابت پروتئین و اسیدهای آمینه را حفظ کنید. این چیزی است که نیازی به فکر کردن ندارد. هرچه سخت‌تر تمرین کنید، بدن شما به افزایش پروتئین بیشتری نیاز خواهد داشت.

در هر زمان ممکن از استرس و هورمون‌های استرسی دوری کنید. هورمون‌های استرسی ممکن است در نتیجه تغذیه ضعیف افزایش پیدا کنند، بنابراین مراقب مصرف غذاهای سرخ‌کرده و غذاهای دارای مواد شیمیایی باشید. خوردن غذاهای ارگانیک بهترین گزینه است.

## اگر شما به ساختن عضلات خود علاقه دارید،

### به این مورد توجه کنید...

فاکتور بسیار مهم بعدی در حداکثر کردن رشد: میزان توانایی بدن در استفاده از قند یکی از مهم‌ترین عواملی است که در ساخت عضله نادیده گرفته می‌شود.

واژه نا اصطلاحی که ممکن است شنیده باشید، «مقاومت به انسولین» یا «حساسیت به انسولین» است.

اجازه بدهید یک حقیقت شناخته شده را به شما بگویم:

اگر بدن از کربوهیدرات مصرف شده به درستی و با کارایی استفاده نکند، نه تنها عضلات خود را نخواهید ساخت، بلکه به سرعت دچار چاقی می شوید.

### روش استفاده بدن از قند را بهینه کنید:

استفاده از کربوهیدرات های خالص (مناسب) در زمان مناسب، بهترین راه مطمئن شدن از این امر است که شما به سرعت در مسیر ساخت عضله قرار دارید. هنگامی که از غذاهای دارای کربوهیدرات استفاده می کنید، این غذاها در معده شما به گلوکز شکسته می شود تا مورد استفاده بدن قرار گیرد. هنگامی که گلوکز به جریان خون می رسد، لوزالمعده انسولین ترشح می کند تا گلوکز را به درون سلول ها منتقل کند.

کربوهیدرات های با شاخص قندی پایین با سرعت کمتری در معده شکسته می شوند، بنابراین این کربوهیدرات ها سبب رها سازی کمتر انسولین می شوند. کربوهیدرات ها با شاخص قندی بالا، به سرعت در معده شکسته شده و سبب افزایش سریع انسولین می شوند.

اینجا جایی است که ما همه متفاوت می شویم...

من و شما می توانیم میزان دقیقاً برابری از کربوهیدرات ها را مصرف کنیم، در عین حال ما نیاز به میزان متفاوت رها سازی انسولین از پانکراس برای ذخیره گلوکز در سلول ها داریم.

### بله، گوش بدهید و دو پاراگراف بعدی را به دقت بخوانید....

اجازه بدهید این گونه بگویم که من میزان مقاومت به انسولین بالاتری دارم (شاید به علت انتخاب های بد تغذیه ای، با استرس بالاتر، یا عادت های بد تغذیه ای در دوران جوانی). بدن من مقدار مناسب انسولین برای ذخیره سازی گلوکز در سلول ها را آزاد می کند، اما سلول ها به این انسولین مقاوم هستند. بدن من بالا بودن میزان

گلوکز را حس می‌کند؛ به رهاسازی انسولین ادامه می‌دهد تا زمانی که گلوکز خون به میزان نرمال برسد.

میزان انسولین حاضر در خون یک فاکتور بسیار مهم در تعیین مصرف گلوکز و میزان ذخیره‌سازی چربی است.

سطوح بالای انسولین یک خبر بد است.

آیا تا به حال شده است که یک وعده غذایی بزرگ و یا یک چیزی خیلی قندی را مصرف کنید و تنها حدود یک ساعت بعد احساس سرگیجه و درهم‌شکستگی داشته باشید؟ این واکنش فرا جبرانی بدن شما با آزادسازی انسولین در پاسخ به افزایش زیاد و ناگهانی قند خون است که هیپوگلیسمی نامیده می‌شود.

مقاومت به انسولین می‌تواند بدترین دشمن شما باشد!

بد به نظر می‌رسد، درست است؟

همین است!

خبر خوب این است که ما می‌توانیم درستش کنیم.

### ۳ راه برای غلبه بر مقاومت به انسولین

۱) تمرین (فعالیت بدنی)، جلسات تمرینی شدید، کوتاه و به‌صورت مداوم، تنها راه‌های هستند که مقاومت به انسولین را بهبود می‌بخشند.

۲) قند کمتری بخورید! به‌طور کلی کربوهیدرات کمتری بخورید، مگر اینکه قرار باشد که از آن استفاده کنید.

۳) مکمل! مکمل‌های مناسب می‌توانند در بهبود مصرف گلوکز معجزه کنند.

### مکمل‌های مناسب برای مقاومت به انسولین

Alpha Lipoic Acid (R-ALA)

Chromium Polynicotinate

Cinnamon Extract

Fish Oil

Banana Leaf Extract

Fenugreek

برای میزان مصرف به راهنمای مکمل مراجعه کنید.

بهترین زمان مصرف این کربوهیدرات‌ها صبح به‌عنوان اولین چیزی است که پس از تمرین مصرف می‌شود و یا به‌طور کلی هر زمان که پیش‌بینی می‌کنید مصرف کربوهیدرات بالایی دارید.

### نکته فوری

**مصرف کربوهیدرات به‌عنوان اولین غذای مصرفی روز سبب کاهش توانایی بدن در مصرف قند در بقیه روز می‌شود. کربوهیدرات بیشتر، مصرف بدتر کربوهیدرات توسط بدن در بقیه روز**

به‌سادگی با مصرف یک پروتئین و صبحانه مبتنی بر چربی، می‌توانید به ثبات سطوح قند خون خود در بقیه روز کمک کنید. بلافاصله متوجه ثبات سطوح انرژی، کاهش بالا و پایین شدن سطوح انرژی و ضعف نکردن در نیم روز خواهید شد، علاوه بر اینکه نیاز به هیچ محرکی برای حفظ سرحالی و هوشیاری ندارید. چنانچه به‌دنبال بهینه کردن ترکیب بدنی خود هستید، در زیر مثال‌هایی از انتخاب‌های بد غذایی روزانه انتخاب شده که باید از آنها اجتناب کرد:

#### انتخاب‌های نادرست تغذیه‌ای

کیک‌ها

شیرینی‌ها

همبرگر، سیب‌زمینی سرخ‌شده و نوشابه

پیتزا

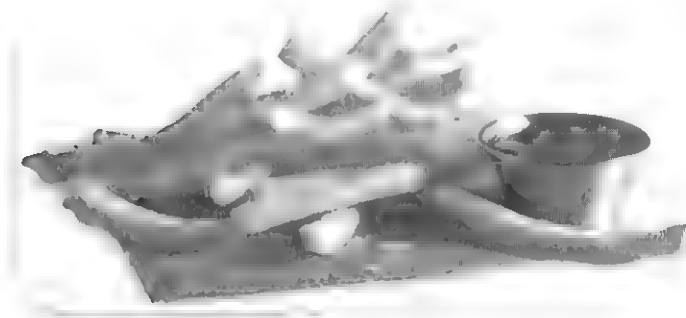
ساندویچ مربا و کره بادام‌زمینی

دونات

کیک پنیری

می‌خواهم این مساله را روشن کنم که این‌ها مواردی نیستند که شما لزوماً از همه آنها باهم اجتناب کنید. کبکد موفقیت در هر برنامه عضله‌سازی، دنبال کردن یک برنامه است. این غذاها می‌توانند برای روزی که قصد ذخیره‌سازی مجدد انرژی را دارید گزینه‌های مناسبی باشند.

حناچه هدف شما ذخیره‌سازی مجدد منابع انرژی و یا تحریک متابولیسم باشد این غذاها می‌توانند در برنامه تغذیه‌ای شما جا داشته باشند. اگرچه این چیزی نیست که بخواهید به صورت منظم و پشت سرهم تکرار کنید.



برنامه غذایی روزانه، چنانچه تمرین در بعدازظهر است

### تمرین بعدازظهر

پروتئین + چربی‌ها + سبزیجات	وعده غذایی اول
پروتئین + کربوهیدرات‌ها	وعده غذایی دوم
(۳ ساعت پیش از تمرین) پروتئین + کربوهیدرات‌ها	وعده غذایی سوم
(۳۰ دقیقه پیش از تمرین) پروتئین‌ها + سبزیجات	وعده غذایی چهارم

### هنگام تمرین -- مارتینی عضله

پس از تمرین (بلافاصله پس از تمرین) پروتئین Whey (برای میزان مصرف به عدد G نگاه کنید)

(در بازه زمانی ۲ ساعت از تمرین) پروتئین + کربوهیدرات‌ها	وعده غذایی پنجم
پروتئین‌ها + چربی‌ها + سبزیجات	وعده غذایی ششم
پودر پروتئین + چربی‌ها	پیش از خواب

وعده غذایی ۷ می‌تواند به صورت پودر یا یک وعده غذایی معمولی صرف شود.

## برنامه غذایی روزانه، چنانچه تمرین در صبح است

برای افرادی که در صبح تمرین می‌کنند، چه با انتخاب خود و چه از روی اجبار، تنها زمانی است که مصرف چربی بیش از تمرین را سفارش می‌کنم. ببینید که چه احساسی دارید؛ اگر انرژی کافی برای تمرین با پروتئین و سبزیجات دارید، این بهترین حالت است. اگر گرسنه‌اید و احساس کمبود انرژی دارید، چربی‌ها در وعده غذایی اول کاملاً قابل‌پذیرش هستند.

### تمرین صبح

پروتئین + سبزیجات (+ چربی‌های انتخابی)	وعده غذایی اول
---	----------------

با فرض اینکه تمرین در اینجا قرار می‌گیرد

در هنگام تمرین -- مارتینی عضله

پس از تمرین (بلافاصله پس از تمرین) پروتئین Whey (برای میزان مصرف به عدد G نگاه کنید)

پروتئین + کربوهیدرات	وعده غذایی دوم
پروتئین + کربوهیدرات‌ها + سبزیجات	وعده غذایی سوم
پودر پروتئین	وعده غذایی چهارم
پروتئین + کربوهیدرات‌ها + سبزیجات	وعده غذایی پنجم
پروتئین + چربی‌ها + سبزیجات	وعده غذایی ششم
پودر پروتئین + چربی‌ها	پیش از خواب

## برنامه غذایی روزانه، چنانچه تمرین در غروب است

### تمرین در غروب (سر شب)

پروتئین + چربی ها + سبزیجات	وعده غذایی اول
پروتئین + کربوهیدرات ها	وعده غذایی دوم
پروتئین + کربوهیدرات ها + سبزیجات	وعده غذایی سوم
پروتئین + کربوهیدرات + سبزیجات	وعده غذایی چهارم
پودر (یکی از انواع کم کربوهیدرات را از فهرستی پودرهای MI40 انتخاب کنید).	وعده غذایی پنجم

### با فرض اینکه تمرین در اینجا قرار می گیرد

در هنگام تمرین -- مارتینی عضله

پس از تمرین (بلافاصله پس از تمرین) پروتئین Whey (برای  
میزان مصرف به عدد G نگاه کنید)

پروتئین + چربی ها + سبزیجات	وعده غذایی ششم
پودر پروتئین + چربی ها	پیش از خواب



## برنامه غذایی روزانه در روزهای غیر تمرینی

### در روزهای غیر تمرینی

پروتئین + چربی‌ها + سبزیجات	وعده غذایی اول
پروتئین + کربوهیدرات‌ها	وعده غذایی دوم
پروتئین + کربوهیدرات‌ها + سبزیجات	وعده غذایی سوم
پودر پروتئین	وعده غذایی چهارم
پودر پروتئین + کربوهیدرات + سبزیجات	وعده غذایی پنجم
پروتئین + چربی‌ها + سبزیجات	وعده غذایی ششم
پودر پروتئین + چربی‌ها	پیش از خواب

نکته: در هیچ زمانی ترکیب غذایی کربوهیدرات و چربی وجود ندارد. برای جلوگیری از افزایش ذخیره‌سازی چربی، ضروری است که از این ترکیب اجتناب نمود.

## محاسبه میزان کالری‌های خودتان

ساده‌ترین روش تعیین میزان نیاز کالریک روزانه شما با روش دقیقی، در گام اول محاسبه میزان چربی بدن برای تعیین وزن بدون چربی است.

وزن بدن (پوند)  $\times$  (%) چربی بدن = وزن چربی بدن (پوند)

وزن بدن (پوند) - وزن چربی بدن (پوند) = وزن بدون چربی (پوند)

اکنون، برای شما کارشناسان ریاضیات، عددی که ما به کار خواهیم برد ضریب نام دارد. اساساً، این به معنای عددی است که شما آن را در وزن بدون چربی خود ضرب می‌کنید تا نیازهای کالریک روزانه خود را برآورد کنید.

### بانوان

برای بانوانی که می‌خواهند عضه‌سازی کنند و چربی را کاهش داده یا در همان سطح حفظ کنند، وزن بدون چربی خود را در عدد ۱۲ ضرب کنید.

### آقایان

آقایانی که می‌خواهند تا آنجا که ممکن است عضه‌سازی کنند یا آقایانی با متابولیسم خیلی سریع، وزن بدون چربی خود را در عدد ۲۰ ضرب کنند. عدد به‌دست آمده میزان کالری است که شما به‌منظور افزایش عضلات خود در یک برنامه منظم روزانه باید مصرف کنید.

اجازه دهید به شما نشان دهم که این برنامه چگونه عمل می‌کند...

یک پرورش اندام کار حجمی، ۱۷۰ پوند وزن و ۱۰ درصد چربی دارد.

وزن بدون چربی او ۱۵۳ پوند است.

او میزان متابولیسم تقریباً سریعی دارد و می‌خواهد تا هراندازه که می‌تواند افزایش وزن داشته باشد. بنابراین او تصمیم می‌گیرد که وزن بدون چربی خود را در ۲۰ ضرب کند.

وزن بدون چربی  $(۱۵۳) \times ۲۰ = ۳۰۶۰$

بنابراین، می‌دانیم که این پرورش اندام کار حجمی، به مصرف روزانه ۳۰۶۰

کالری در طول اجرای برنامه هاسرتروفی M140 نیاز دارد.

روزهای تمرینی به تفکیک عناصر غذایی شامل ۳۰ درصد پروتئین، ۵۰ درصد کربوهیدرات و ۲۰ درصد چربی است.

روزهای غیر تمرینی به تفکیک عناصر غذایی شامل، ۵۰ درصد پروتئین، ۲۵ درصد کربوهیدرات و ۲۵ درصد چربی است.

بخش بعدی نیاز به توجه کامل شما دارد:

اسحا محسابی را می‌بسم که به شما نشان خواهد داد چگونه به میزان گرم مصرفی بروس، کربوهیدرات‌ها و چربی‌های مصرفی در برنامه روزانه خود برسید. این میزان بر مبنای پروتکل MI40 و 3-PN است.

به دلیل اسکه شما فعلا کل میزان نیازهای کالری روزانه خود را محاسبه کرده‌اند (کالری کل)، اکنون بسیار ساده است که از یک ماشین حساب استفاده کرده و اعداد را محاسبه کنید.

---

### روزهای تمرینی

---

کالری کل  $\times 0.3 =$  نیاز کالریک پروتئین

کالری کل  $\times 0.5 =$  نیاز کالریک کربوهیدرات

کالری کل  $\times 0.2 =$  نیاز کالریک چربی

---

### روزهای غیر تمرینی

---

کالری کل  $\times 0.50 =$  نیاز کالریک پروتئین

کالری کل  $\times 0.25 =$  نیاز کالریک کربوهیدرات

کالری کل  $\times 0.25 =$  نیاز کالریک چربی

---

این محاسبه میزان کالری مورد نیاز شما را که باید از کربوهیدرات، پروتئین یا چربی تامین شود فراهم می‌سازد.

برای دستیابی به کل پروتئین، کربوهیدرات و چربی مصرفی بر مبنای گرم، دانستن این امر ضرورت دارد که:

(۱) هر گرم پروتئین معادل ۴ کالری است

(۲) هر گرم کربوهیدرات معادل ۴ کالری است.

(۳) هر گرم چربی معادل ۹ کالری است.

اکنون، میزان نیاز به پروتئین را که قبلاً محاسبه کرده‌اید به عدد ۴ تقسیم کنید تا میزان پروتئین مورد نیاز بر حسب گرم را به دست آورید.

سپس، میزان نیاز کربوهیدراتی را که قبلاً محاسبه کرده‌اید به عدد ۴ تقسیم کنید تا میزان مورد نیاز کربوهیدرات بر حسب گرم را به دست آورید.

در نهایت، میزان نیاز به چربی را که قبلاً محاسبه کرده‌اید به عدد ۹ تقسیم کنید تا میزان مورد نیاز چربی بر حسب گرم را به دست آورید.

اکنون، این فرمول دقیق را به شکل عملی به شما نشان خواهیم داد:

یک پرورش اندام کار حجمی، دارای نیاز کالریک روزانه در حدود ۳۰۶۰ کالری است.

---

### روزهای تمرینی

---

کالری کل =  $۰/۳ \times$  نیاز کالریک پروتئین

$۰/۳ \times ۳۰۶۰ = ۹۱۸$  (کالری از پروتئین)

---

کالری کل =  $۰/۵ \times$  نیاز کالریک کربوهیدرات

$۰/۵ \times ۳۰۶۰ = ۱۵۳۰$  (کالری از پروتئین)

---

کالری کل =  $۰/۲ \times$  نیاز کالریک چربی

$۰/۲ \times ۳۰۶۰ = ۶۱۲$  (کالری از چربی)

---

### روزهای غیر تمرینی

کالری کل  $\times 0/50 =$  نیاز کالریک پروتئین

$1530 = 0/50 \times 3060$  (کالری از پروتئین)

کالری کل  $\times 0/25 =$  نیاز کالریک کربوهیدرات

$612 = 0/20 \times 3060$  (کالری از کربوهیدرات)

کالری کل  $\times 0/25 =$  نیاز کالریک چربی

$918 = 0/30 \times 3060$  (کالری از چربی)

سپس به سادگی اعداد بالا را محاسبه می کنید:

۴ برای پروتئین

۴ برای کربوهیدرات

۹ از چربی

### روزهای تمرینی

$918 \div 4 = 229/5$  گرم پروتئین

$1530 \div 4 = 382/5$  گرم کربوهیدرات

$918 \div 9 = 102$  گرم چربی

### روزهای غیر تمرینی

$1530 \div 4 = 382/5$  گرم پروتئین

$612 \div 4 = 153$  گرم کربوهیدرات

$918 \div 9 = 102$  گرم چربی

در اینجا شما میزان کلی مورد نیاز پروتئین، کربوهیدرات و چربی را برای فردی با وزن بدون چربی ۱۵۳ پوند برای برنامه MI40 دارید.

## چهل غذای حجم دهنده برتر

شرکت کنندگان در برنامه تمرینی نیاز زیادی به مواد مغذی به ویژه پروتئین خواهند داشت. انتخاب‌های پروتئینی مختلف برای مصرف روزانه به صورت حرکشی ارا به شده است. بهترین حالت مصرف ۵ تا ۶ منبع مختلف پروتئینی در طول روز است. این امر به بهتر شدن گوارش و جذب و جلوگیری از حساسیت‌های غذایی کمک می‌کند. نیاز بدن به پروتئین به‌طور کامل متناسب با سطح فعالیت است. هرچه بیشتر و سخت‌تر تمرین کنید، بدن به پروتئین بیشتری برای بازسازی نیاز دارد.

چنانچه به دنبال افزایش میزان عضله هستید، مطمئن شوید که دست کم دو گرم پروتئین به ازای هر کیلو وزن خالص بدون چربی به دست می‌آورید. از اینجا به بعد، ببینید بدن شما چه احساسی دارد و ریکاوری خود را برآورد کنید.

چنانچه ریکاوری کامل شما بیش از ۳ روز به طول انجامید، پروتئین مصرفی خود را به میزان ۱/۵ گرم در هر کیلو گرم توده بدون چربی افزایش دهید.

## بهترین منابع پروتئین

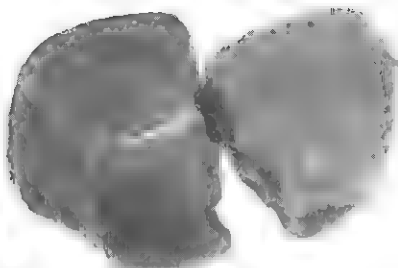
### (۱) ماهی

بسیاری از انواع ماهی و حلزون‌های صدف‌دار منابع بسیار خوبی از پروتئین خالص هستند. برخی از ماهی‌ها همچنین دارای مقادیر اضافی از روغن امگا ۳ نیز هستند (به روغن ماهی در بخش چربی‌ها نگاه کنید).

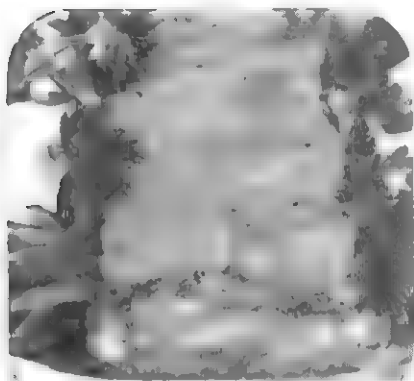


## ۲) گوشت گاو بدون چربی

این منبع کراتین طبیعی دارد که نقش عضله سازی طبیعی را به عهده دارد. یک منبع مناسب از پروتئین دیر هضم. همیشه نوع بدون چربی را انتخاب کنید.

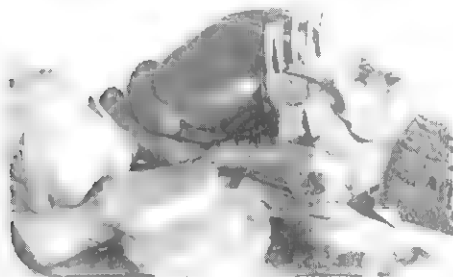


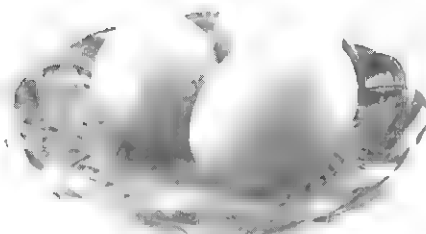
## ۳) جوجه، یک منبع خوب از پروتئین خالص.



## ۴) گوشت بوقلمون خالص

شناخته شده به خاطر محتوای تریپتوفان آن، اسید آمینه



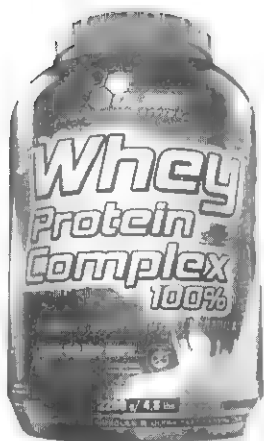


## ۵ تخم مرغ کامل

یک منبع پروتئین، چربی و کلسترول. علاوه بر بسیاری از ویتامین‌ها.

## ۶ سفیده تخم مرغ

هنگامی که پاستوریزه می‌شود، به صورت افزودنی به پودرهای پروتئینی و یا هر نوع غذای دیگری برای افزایش محتوای پروتئینی آن غذا بدون چربی یا کربوهیدرات اضافی.



## ۷ پروتئین وی (Whey)

سریع جذب شونده، فراهمی زیستی بالا (بدن می‌تواند درصد بالایی از آن را مصرف کند). مراقب باشید، همه پودرهای پروتئینی به صورت مشابه ساخته نشده‌اند. از آنهایی که در راهنمای مکمل‌ها پیشنهاد کرده‌ام استفاده کنید.



## ۸) کازئین یا ماده پروتئین شیر



پروتئین مشابه با پنیر، با قابلیت هضم کند. دارای مقادیر بالای لاکتوز.

اسیدهای آمینه بلوک‌های سازنده پروتئین‌ها را تشکیل می‌دهد. و فنی که پروتئین‌های غذایی را مصرف می‌کند به اسیدهای آمینه شکسته می‌شوند. این اسیدهای آمینه آن قدر کوچک هستند که از دیواره‌های گوارشی عبور کنند و وارد جریان خون شوند. اسیدهای آمینه به‌منظور اسفاده در ساخت سلول‌های جدید، از جریان خون برداشته می‌شوند.

این روند همواره در بدن در

جریان است. برای هرچه موثرتر بدن این پروتئین، تمامی ۲۱ اسید آمینه باید در جریان خون حضور داشته باشند. به‌همین دلیل است که مصرف پروتئین مصرفی بسیار ضروری است. مصرف منابع پروتئین این اطمینان را به‌وجود می‌آورد که میزان ساخت پروتئین در حد بهینه است و به این وسیله ریکاوری دچار مشکلاتی نخواهد شد.

برخی از اسیدهای آمینه با عنوان اسیدهای آمینه ضروری شناخته می‌شوند. به صورت ساده به‌معنای آن است که بدن به‌طور طبیعی قادر به ساخت این اسید آمینه‌ها نیست و باید از راه تغذیه آنها را فراهم کرد. اسیدهای آمینه غیرضروری، می‌توانند در بدن ساخته شوند.

## کربوهیدرات‌های پیچیده ۱۰۱

به کربوهیدرات‌ها به‌عنوان یک وسیله نگاه می‌کنیم. اس وسیله ضروری به شکل استراتژیک و برای تحرک نرشح انسولین به کار برده می‌شود. انسولین هورمون ذخیره‌ساز بدن است. هر زمان که ما سطوح انسولین را بالا می‌بریم، بدن هر آنچه را که در جریان خون وجود دارد ذخیره می‌کند.

با تحرک نرشح طبیعی انسولین س از تمرین به‌عنوان کند شروع روند باریافت و به ناخبر انداختن هرگونه تحریک عضلانی طبیعی که در جریان تمرین اتفاق می‌افتد، از این حقیقت به نفع خود استفاده می‌کنیم.

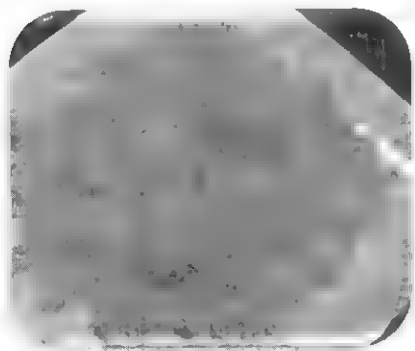
همچنین کربوهیدرات‌ها زمانی که به شکل صحیح و در زمان صحیح استفاده شوند ابزار بسیار سودمندی خواهد بود. بسیر کربوهیدرات مصرف شده در باره زمانی ۴ ساعت هنگام تمرین مصرف می‌شود. کربوهیدرات‌های با شاخص قندی پایین برای کمک به بازیافت و حفظ ذخایر انرژی به کار برده می‌شوند.

## بهترین منابع کربوهیدرات پیچیده

### ۱) برنج

دارای میزان بالای فیبرهای غذایی. هم‌چنین دارای کوانتریم کبو ۱۰ که از چربی‌ها برای تولید انرژی استفاده می‌کند و در کاهش وزن و محافظت از قلب

کمک می‌کند. گاما-اریزانول جزء دیگر برنج است، یک آنتی‌اکسیدان که عضلات را تقویت کرده و چربی را کاهش داده و توده بدون چربی را افزایش می‌دهد.



## ۲) جو پوست‌کنده

سته‌بندی‌سده با پروتئین و فیبر. این نوع جو همچنین دارای شاخص قندی پایین‌تری نسبت به جوهای معمولی است که سبب افزایش کمتری در سطوح انسولین می‌شود.

## ۳) سیب‌زمینی

سیب زمین سرشار از ویتامین B6 است که برای تشکیل سلول‌های جدید در بدن بسیار ضروری است. این عنصر در سنتز اسیدهای آمینه (اجزای ساختاری پروتئین‌ها) حیاتی است.

## ۴) عدس

محتوای فیبری بالای آن مانع از افزایش سریع قند خون پس از صرف غذا می‌شود. انواع عدس، کربوهیدرات‌های پیچیده دیر هضم را فراهم ساخته و با جایگزینی ذخایر آهن بدن، انرژی شما را افزایش می‌دهد.

## ۵) لوبیا

مشابه عدس، لوبیا دارای میزان بالای فیبر است که از افزایش سریع قند خون پس از صرف غذا خودداری می‌کند. لوبیا همچنین با جایگزینی منابع آهن به افزایش انرژی کمک می‌کند. منبع بسیار مناسب کلسیم.

## ۶) نان‌های بدون گلوتن

## میوه‌ها و سبزیجات

### ۱. بروکلی

دارای میزان بالای کلسیم. حاوی فیتونوترینت‌ها، که سبب خنثی‌سازی رادیکال‌های آزاد پیش از آسیب رساندن به DNA می‌شوند.

## ۲. اسفناج

محتوای فیتونوربتنی اسفناج بسیار زیاد بوده و بیش از ۱۲ نوع متفاوت ترکیبات زردینه‌ای داشته که عملکرد ضد التهابی و ضد سرطان دارند. این ترکیبات خواص آنتی‌اکسیدانی هم دارند.

### ۳. مارچوبه

دارای اینولین خوراکی، یک کربوهیدرات که پزشکان آن را یک پری بیوتیک می‌دانند. مارچوبه همچنین یک ضدالتهاب و آنتی‌اکسیدان قوی است.

۴. کلم پیچ

کبد را تصفیه و سم زدایی می کند. مشابه بروکلی، دارای مقادیر بالای کلسیم است. محتوای بالای ویتامین C آن سبب افزایش جذب می شود.

## ۵. سیر

دارای آلیسین که یک ضد ویروس، ضد باکتری و ضد قارچ است.

## ۶. تمشک

با خاصیت آنتی اکسیدانی، تمشک همچنین دارای ویتامین C و منیزیم است که نقش بسیار مهمی در محافظت از بافت‌های بدن در مقابل عوامل اکسایشی دارد.

## ۷. افکار

انار دارای خاصیت آنتی اکسیدانی و ضد التهابی است.

## ۸. بلوچری

دارای خاصیت آنتی اکسیدانی است و به ثبات فشار خون کمک می کند.

## ۹. توت فرنگی

دارای مواد مغذی ضد التهاب و آنتی اکسیدانی قوی است.

## ۱۰. لیمو

سلطان سم‌زدایی. جذب مواد معدنی را افزایش داده و به کاهش وزن کمک می‌کند. لیمو هنگامی که وارد بدن می‌شود دارای خاصیت آکالوزی است.

کربوهیدرات‌ها به پلی ساکاریدها، دی ساکاریدها و مونوساکاریدها شکسته می‌شوند. این نام‌ها به شما نشان می‌دهد که چرخه کربوهیدرات دقیقاً چقدر طولانی است و چه مقدار زمان، پیش از شکسته شدن و وارد شدن به خون لازم است. پلی به معنای خیلی است؛ بنابراین بخش زیادی از این چرخه را فرا می‌گیرد و زمان طولانی‌تری برای شکسته شدن و ورود به خون لازم دارد. دی به معنای دو است. مونو به معنای یک است. هنگامی که این قندها وارد جریان خون می‌شوند، همه کربوهیدرات‌ها مشابه هستند، آنها فقط می‌توانند به شکل گلیکوژن، یا گلوکز (ساده‌ترین نوع قند) باشند.

دانستن انواع مختلف کربوهیدرات نقطه آغاز خوبی برای یادگیری تغذیه پایه است. می‌توانید میزان کربوهیدرات یا شکر دریافتی بدن خود را کنترل کنید. تمامی کربوهیدرات‌های پیچیده گفته شده در زیر پلی ساکارید هستند و زمان زیادی برای وارد شدن به جریان خون لازم دارند.

## چربی‌ها

چربی‌ها عناصر سازنده بسیاری از هورمون‌های بدن هستند. آنها به چرب کردن سول‌ها کمک کرده و عملکرد مغز و سیستم اعصاب را در حد بهینه حفظ می‌کنند. برای عملکرد عضلات و تولید و حفظ مو، پوست و ناخن‌ها ضروری هستند. چربی‌ها مواد مغذی متراکمی هستند و دارای میزان کالری بالایی به ازای هر گرم (۹ کالری به ازای یک گرم) نسبت به پروتئین‌ها و کربوهیدرات‌ها هستند (۴ کالری به ازای هر گرم). در سال‌های اخیر به شکل غیرضروری و بیش‌ازحدی

از چربی بد گفته شده است. چربی‌ها شامل چربی‌های اشباع، غیراشباع با یک پیوند مضاعف و غیراشباع با چند پیوند مضاعف هستند. هریک از آنها دارای نقش و عملکرد ضروری در بدن هستند. در این میان اسید چرب امگا ۳ به دلیل نقش مشخص در کاهش التهاب و بیماری‌های قلبی توجه زیادی را به خود جلب کرده است. حفظ تعادل مناسب بین امگا ۳، امگا ۶ و امگا ۹ برای داشتن سلامت بسیار ضروری است؛ بنابراین منابع چربی خود را به صورت چرخشی عوض کنید.

## بهترین منابع چربی

- ۱. گردو:** گردو یکی از بهترین منابع گیاهی پروتئین است. سرشار از فیبر، ویتامین‌های B، منیزیم و آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند ویتامین E است.
- ۲. بادام:** سرشار از ویتامین E و منیزیم، یک منبع بسیار خوب چربی.
- ۳. آجیل:** حاوی سلنیوم. ضروری برای تولید تستوسترون.
- ۴. آوکادو:** میوه متمایز با محتوای چربی و کالری بالا. با مزه مشابه به دانه‌های روغنی، در میان متداول‌ترین میوه‌های مصرفی است که دارای ویژگی‌های تغذیه‌ای مشابه با دانه‌های خوراکی هستند.
- ۵. روغن زیتون:** دارای نسبت بالایی از چربی غیراشباع با یک پیوند مضاعف به چربی اشباع. کمتر در پخت‌وپز استفاده می‌شود.
- ۶. روغن نارگیل:** یک چربی اشباع، با فواید بسیار زیاد برای سلامتی. مناسب برای پخت‌وپز.
- ۷. روغن ماهی:** امگا ۳ نام یکی از انواع چربی است که در ماهی‌های سرشار از روغن و برخی از گیاهان روغنی یافت می‌شود و آنها از خانواده چربی‌های خوب هستند، اسیدهای چرب غیراشباع با چند پیوند مضاعف که نه تنها برای سلامتی مفید هستند بلکه برای تغذیه نیز ضروری هستند.
- ۸. روغن گردو.**

# جدول چربی‌ها

		PURA % OMEGA 3	PURA % OMEGA 6	MUPA %	SEA %	
روغن کانولا	۸	۶۱	۲۱	۱۰	۲:۱	توصیه شده
روغن دانه کتان	۹	۱۸	۱۶	۵۷	۱:۳/۵	توصیه شده
روغن آفتابگردان	۱۱	۲۰	۶۹	۰	۶۹:۰	تا حدودی توصیه شده
روغن ذرت	۱۳	۲۵	۶۱	۱	۶۱:۱	تا حدودی توصیه شده
روغن زیتون	۱۴	۷۷	۸	۱	۸:۱	توصیه شده
روغن سویا	۱۵	۲۵	۵۳	۷	۸:۱	تا حدودی توصیه شده
روغن کنجد	۱۵	۴۲	۴۳	۰	۴۳:۰	توصیه شده
روغن بادام زمینی	۱۸	۴۹	۳۳	۰	۳۳:۰	توصیه نمی‌شود
چربی قزل‌آلا	۲۴	۳۴	۰	۴۲	۰:۴۲	توصیه شده
روغن دانه‌ی کتان	۲۷	۱۹	۵۴	۰	۵۴:۰	تا حدودی توصیه شده
چربی گوشت	۴۱	۴۸	۱۱	۰	۱۱:۰	توصیه نمی‌شود
پیه گاو	۴۷	۵۳	۰	۰	۰:۰	توصیه نمی‌شود
کره	۶۹	۳۱	۰	۰	۰:۰	توصیه نمی‌شود
پنیر	۷۰	۳۰	۰	۰	۰:۰	توصیه نمی‌شود
روغن جامد	۷۶	۱۹	۰	۰	۰:۰	توصیه نمی‌شود
روغن نارگیل	۹۲	۶	۱/۶	۰/۴	۴:۱	توصیه شده

## پرسش‌های متداول

### چگونه 3-PN متفاوت است؟

3-PN عملکرد ساده‌ای دارد، درحالی‌که همچنان علمی است. شما رویکرد موثرتری در فعال تغذیه در جای دیگر نخواهید یافت. بایستی به این برنامه تنها فاکتورهای است که بر رسد و بشرفت شما اثر می‌گذارد. زمانی را برای انجام محاسبات مربوط به خود اختصاص دهید و از آنها به‌عنوان مبنای پایه برای رشد استفاده کنید.

### با چه مقدار کالری آغاز کنم؟

بهترین حالت برای شروع این برنامه محاسبه عدد متابولیک (i) شما است (به P-1 نگاه کنید)؛ و سپس محاسبه کل میزان نیاز کالریک روزانه. محاسبه کالریک عبارت خواهد بود از:

**وزن خالص بدن  $\times 15 =$  نیاز کالریک روزانه**

**روزهای تمرینی شامل:**

**۳۰ درصد پروتئین،**

**۵۰ درصد کربوهیدرات، ۲۰ درصد چربی - به تفکیک منابع غذایی**

**روزهای غیر تمرینی:**

**۵۰ درصد پروتئین،**

**۲۰ درصد کربوهیدرات،**

**۳۰ درصد چربی - به تفکیک منابع غذایی**

بخش محاسبه کالری مصرفی را ببینید.



## من چگونه پیشرفت می‌کنم؟

پیشرفت کالریک تنها در P-2 به وقوع می‌پیوندد.

میزان کربوهیدرات مصرفی شما زمان تمرین افزایش پیدا می‌کند.

این تصمیمی است که شما می‌گیرید و بگبرید. فاکتور واقعی یا نشانه‌ای وجود ندارد که به ما نشان دهد کی کالری‌های مصرفی را افزایش دهیم. اگر حس می‌کنید که بسیار سخت کار می‌کنید، یا احساس می‌کنید خسته هستید، این می‌تواند زمان مناسبی برای افزایش کالری باشد.

## اگر دیر هنگام تمرین کنم چه می‌شود؟

نگران نباشید. خوردن دیر هنگام کربوهیدرات‌ها چنانچه زیاد باشد تنها منجر به چاق شدن شما می‌شود. به برنامه تغذیه‌ای بالا رجوع کنید. به برنامه مشابهی که برای شما فراهم شده ادامه دهید و آن را با وعده غذایی پس از تمرین خود هماهنگ کنید. هر چیزی را به ترتیب خود حفظ کنید. به مثال‌های تغذیه‌ای بالا رجوع نمایید.

## اگر صبح زود تمرین کنم چه می‌شود؟

یک وعده‌ی بدون کربوهیدرات بخورید و تمرین کنید. پس از آن، همه چیز مشابه خواهد بود.

## چه نوشیدنی‌هایی می‌توانم بنوشم؟

هر چیز بدون کالری پذیرفتنی و مناسب است. من هرگز مصرف منظم تولیدات و نوشیدنی‌های بدون قند را تشویق یا چشم‌پوشی نمی‌کنم؛ اما اگر نمی‌توانید آن را قطع کنید، اعتدال کلید اصلی است.

آب‌میوه‌های گاه‌به‌گاه بسیار مناسب است.

به جز موارد بالا: آب، آب، آب!

## چنانچه اشتها نداشته باشم چه می‌شود؟

بهتر است که همراه با وعده‌های غذایی خود از هیدروکلرید بنائین یا آنزیم‌های گوارشی استفاده کنید. این به شما کمک می‌کند که مطمئن شوید غذایی که بش از این خورده‌اید شکسته شده است. بسیاری از افراد اشتهای خود را به این دلیل از دست می‌دهند که غذای خورده شده در معده آنها باقی می‌ماند.

دلیل دیگر از دست دادن اشتها می‌تواند حساسیت‌های غذایی باشد. این امر می‌تواند سبب نفخ و تورم شکم و دیواره گوارشی شود. بهتر است که ابتدا حساسیت‌زاهای متداول مانند گندم (گلوتن، ماده لزج گندم) و لبنیات را حذف کنید.

## چنانچه بدن من در حال افزایش میزان چربی باشد چه کنم؟

یا به‌سختی و به اندازه کافی تمرین نمی‌کنید، یا بدن شما قند را استفاده نمی‌کند (بخش کنترل مقاومت به انسولین را نگاه کنید).

این می‌تواند زمانی برای آغاز برنامه پر شدت‌تر قلبی - عروقی باشد. مدت کوتاه - ۲۰ دقیقه برای شروع.

با ۳ جلسه در هفته بر روی پلکان یا تردمیل شیب‌دار آغاز کنید. اگر پس از یک هفته چربی شما همچنان افزایش یافت، ۴ جلسه در هفته تمرین کنید.

بهترین زمان برای انجام این تمرین صبح زود (به‌عنوان اولین کاری که انجام می‌دهید)، یا در شب پیش از آخرین وعده غذایی. به پروتکل قلبی در صفحه‌های تمرینی قابل پرینت رجوع کنید.

## اگر رشد نکنم چه کار کنم؟

مواد غذایی مورد استفاده در P-1 و P-2 را افزایش دهید.

کربوهیدرات‌های بیشتر هنگام نمرس سبب خواهد شد که نتانسس آب‌نولک بدن به سمت بالاترین مقدار خود سوق پیدا کند.

با ۲۵ درصد افزایش در، هم P-1 و هم P-2 شروع کنید. این معجزه خواهد کرد.

مثال: اررش عدد  $z$  در من  $50^\circ$  اسب، بنابراین من  $50^\circ$  گرم کربوهیدرات در طول نمرین مصرف می‌کنم و  $50^\circ$  گرم در P-2.

## هر ماه انتظار چه میزان افزایش وزن را داشته باشم؟

من نمونه‌هایی را دانسته‌ام که طی ۴۰ روز،  $8/5$  کیلوگرم افزایش وزن داشته‌اند. این کاملاً به شما بستگی دارد. نتیجه آن چیزی خواهید بود که بر خود اعمال کرده‌اید. MI40 برنامه‌ای است که بر محدودیت‌های عملکردی و رشدی شما فشار وارد می‌کند. بدن شما در مسیری قرار خواهد گرفت که به موارد مغذی بیشتری نسبت به آنچه قبلاً عادت داشت نیاز پیدا کند. این برای تمامی روند رشد ضروری است.

## باهوش باشید و سخت کوش.

از این راهنما به عنوان همدم همیشگی خود استفاده کنید. اگر شما وقت گذاشته و نگاه کنید، در خواهید یافت که پاسخ‌های بسیاری از پرسش‌های شما در این راهنما وجود دارد. «زمان رشد!»



نوتہ لکھ کر قلم سے قلم سے لکھو  
التماس سے



## راهنمای استفاده از نوشیدنی‌های سبز قلیایی کننده

نوشیدنی‌های سبز، مکمل‌های ساده‌ای هستند که بیش از سایر مکمل‌ها دست کم گرفته شده‌اند. این برنامه راهنما با نگر داشتن بدن شما در شرایط قلیایی به ساختن عضلات و سوختن چربی‌ها با سرعت زیاد کمک می‌کند.

محیط اسیدی (مخالف قلیایی) یک محیط کاتابولیک است، علاوه بر اینکه ارتباط بالایی بین شرایط اسیدی و بیماری و عارضه‌های دیگر وجود دارد. اگر می‌خواهید بدن‌تان در بهترین شرایط از لحاظ محیط داخلی برای سوزاندن چربی‌ها و ساختن عضلات قرار داشته باشد، نگر داشتن بدن در شرایط قلیایی بسیار مهم است. دوبار استفاده از این نوشیدنی‌های سبز در هر روز شرایط اسیدی بدن را در کوتاه‌ترین زمان از بین می‌برد.

## چگونه این نوشیدنی‌ها را وارد برنامه روزانه خود کنیم

بهترین نوشیدنی برای مصرف در صبح و پس از بیدار شدن، نوشیدنی کاملاً سبز است. هنگامی که نوشیدنی سبز خود را درست می‌کنید، واقعا فرمول خاصی وجود ندارد. به سادگی ۳ یا ۴ نوع سبزی با رنگ‌های مختلف را با آب و یخ ترکیب کنید. اضافه کردن آب سیب یا چغندر روش بسیار مناسبی برای گرفتن طعم قوی این سبزیجات است. هر بار از سبزیجات متنوعی استفاده کنید.

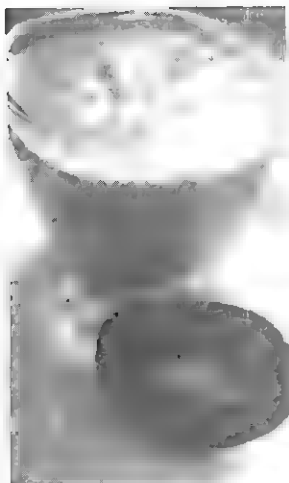
به شکل افراطی به نوشیدنی‌های مغذی نگاه نکنید؛ آنها نمی‌توانند جایگزین مصرف غذاهای اصلی شوند. این نوشیدنی‌ها برای جایگزینی رژیم اصلی غذایی طراحی نشده‌اند بلکه به‌منظور اضافه شدن به رژیم اصلی غذایی طراحی شده‌اند.

هنگامی که احساس کردید بدن شما نیاز دارد، اضافه کردن یکی از نوشیدنی‌هایی که تنها سبزیجات ندارد، پذیرفتنی است. اگر بسیار سخت تمرین کنید بدن شما به این مواد مغذی اضافی برای ریکاوری و رشد نیاز خواهد داشت.

## Antioxidant KICK

### ترکیبات:

- یک قاشق پودر پروتئین وانیلی
- یک عدد کیوی
- یک فنجان اسفناج
- یک چهارم فنجان آب سیب
- یک چهارم فنجان آب یخ
- یک قاشق چای خوری روغن ماهی



## تحریک کننده سیستم گوارش

### ترکیبات:

- یک عدد موز
- یک فنجان بلوبری وانیلی
- یک فنجان یخ
- یک چهارم فنجان آب الو
- یک فنجان اسفناج
- نصف سیب
- یک قاشق چای خوری پروتئین
- نصف فنجان آب
- یک فنجان آب سیب ارگانیک



## Protein Buster

### ترکیبات:

یک قاشق چای خوری پروتئین وانیلی  
آناناس تکه تکه شده  
یک عدد موز  
یک فنجان اسفناج  
انبه تکه تکه شده  
آب تصفیه شده  
یک قاشق چای خوری روغن ماهی



## Morning Glory

### ترکیبات:

یک قاشق پروتئین وانیلی  
یک عدد موز  
نصف انار  
دو قاشق سوپ خوری ماست ارگانیک  
یک فنجان اسفناج  
نصف آووکادو  
آب تصفیه شده





## مغذی و خوشمزه

### ترکیبات:

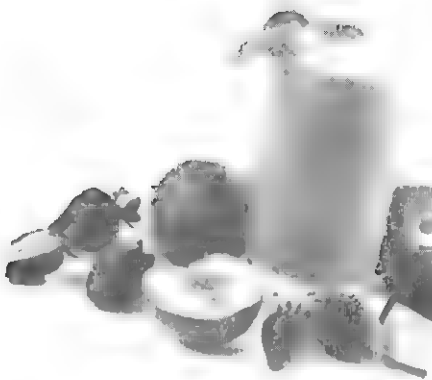
یک قاشق پروتئین وانیلی

یک عدد هلو

۵ عدد توت فرنگی متوسط

کاهو ۳ تا ۵ برگ

۴ تا ۶ اونس آب



## سم زدای خالص

### ترکیبات:

یک فنجان جعفری ایتالیایی، خردشده

سه فنجان قاصدک سبز، خردشده

یک عدد گلابی بزرگ

دو فنجان آناناس، مکعبی

۴ تا ۶ اونس آب تصفیه شده



## پای سیب

### ترکیبات:

یک فنجان تمشک  
یک موز متوسط، پوست کنده  
دو فنجان اسفناج تازه  
۴ تا ۶ اونس آب سیب ارگانیک  
یک قاشق پودر پروتئین وانیلی



## آب کننده چربی

### ترکیبات:

آب یک گریپ فروت قرمز بزرگ (یک  
عدد کامل، پوست کنده و دانه گرفته شده)  
یک کیوی، پوست کنده  
یک قاشق سوپ خوری دانه کتان  
دو موز، پوست کنده  
۲ تا ۳ فنجان آب اسفناج تازه رسیده





## لیموترش سبز سمزدا

### ترکیبات:

- یک عدد لیمو ترش متوسط،
- پوست کنده و دانه گرفته
- سه ساقه کوچک کرفس، خردشده
- یک موز کوچک، پوست کنده
- یک سیب سبز، پوست کنده
- یک سیب سر، هسته کرفته
- یک عدد کاهوی کوچک، خردشده
- یک چهارم فنجان جعفری تازه، خردشده
- یک چهارم فنجان گشنیز تازه، خردشده
- ۴ تا ۶ اونس آب



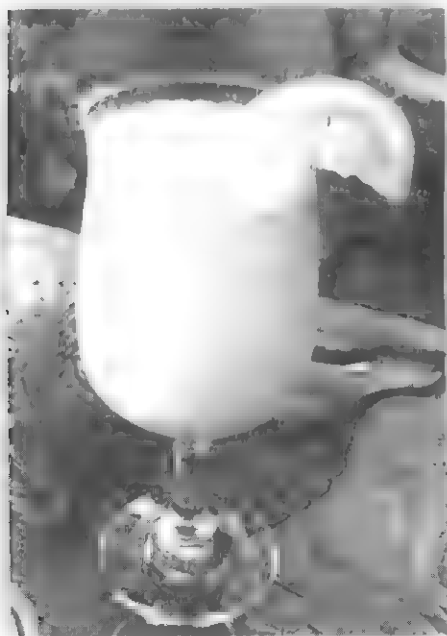
## Omega Blast

### ترکیبات:

- یک قاشق پروتئین وانیلی
- یک فنجان بلوبری یخ زده
- یک عدد موز
- یک عدد بروکلی
- یک فنجان اسفناج
- آب تصفیه شده
- یک قاشق چای خوری روغن ماهی



## پروتئین های خانگی



## راهنمای مصرف برای پروتئین های خانگی

اگر از احساس ناخوشی پس از مصرف وزن دهنده های با میزان قند بالا و پرچربی بیزار هستید، برای رشد بیشینه عضلات و اطمینان از اینکه همیشه و در تمام طول روز پروتئین و مواد مغذی مورد نیاز بدن شما به شکل مداوم تامین می گردد، این نوشیدنی شیک ۱۰۰ درصد طبیعی و خوشمزه را امتحان کنید.

شیک ها هیچ وقت بهینه تر از غذای کامل یا استراتژی های غذایی ارایه شده برای بعد از تمرین نیستند. شیک های پروتئینی خانگی تنها برای استفاده راحت و اضافه شدن در زمانی که احساس می کنید به کالری بیشتری نیاز دارید استفاده می شوند. در واقع آنها در جایگاه دوم قرار دارند. از آنها به عنوان وسیله ای برای تنبلی استفاده نکنید. آنها نتایجی بهتر از نتایج به دست آمده به واسطه پروتکل تغذیه سه مرحله ای که پیش از این ارایه شد نخواهند داشت.

اگر به سختی افزایش وزن پیدا می کنید و اوقات سختی را برای به دست آوردن وزن دارید، اضافه کردن یک شیک پروتئین خانگی در روز قابل قبول است. با کیفیت ترین پروتئینی که می توانید بر روی آن سرمایه گذاری کنید پروتئین وی هیدرولیزه است. ارزان ترین پودرهای پروتئینی را انتخاب نکنید، زیرا زیانش بیش از سود آن است.

به دلیل اینکه شیک ها به صورت مایع هستند، سریع تر معده تخلیه می شوند؛ بنابراین چنانچه پس از یک یا دو ساعت خود را گرسنه یافتید، در مقایسه با زمانی که غذای کامل مصرف کرده اید، تعجب نکنید. برخی از شیک ها فقط زمانی استفاده می شوند که در باشگاه احساس کنید واقعا به آنها نیاز دارید. هرچه سخت تر و سنگین تر تمرین کنید، نیازهای کالریک بدن شما بیشتر خواهد بود.

## کاکائوی داغ

زمان مصرف: هنگام خواب

### ترکیبات:

یک فنجان شیر بادام

دو قاشق پروتئین وی شکلاتی

دو قاشق سوپ خوری ماست یونانی

نصف فنجان پنیر دلمه شده کم چربی

۱۰ گرم گلوتامین

شیر بادام را برای حل کردن کاکائو

گرم کنید.



## Root Beer Float

زمان مصرف: پس از تمرین

### ترکیبات:

یک قاشق پروتئین وی وانیلی

نصف فنجان ماست وانیلی بدون چربی

یک و نیم فنجان جوانه جو

۵ گرم گلوتامین

۱۰ گرم گلیسین



## کیم خامه‌ای ارگانیک

زمان مصرف: پس از تمرین

### ترکیبیات:

یک فنجان آب میوه ارگانیک

## یک عاشق پروتئین وی وانیلی

نصف فنجان ماست وانیلی بدون چربی

۱۰ گرم گلوتامین

## شیرینی شکلاتی بادام

زمان مصرف: پس از تمرین

### ترکیبات:

## یک عاشق پروتیین وی شکلاتی

یک فنجان شیر بادام

نصف بسته شکلات قهوه‌ای خرد شده

یک چهارم فنجان بادام خرد شده

۱۰ گرم گلوتامین

PB + CB

### زمان مصرف: اسنگ نیمروزی

## ترکیبات:

یک فنجان شیر بادام

یک قاشق پروتئین وی شکلاتی

دو قاشق سوپ‌خوری کره بادام زمینی

یک عدد موز متوسط



## قهوه مکا

زمان مصرف: اسنک

### ترکیبات:

یک فنجان قهوه داغ  
یک قاشق پروتئین وی شکلاتی  
دو قاشق سوپ خوری عسل

## Coconut Twisted Julius

زمان مصرف: پس از تمرین

### ترکیبات:

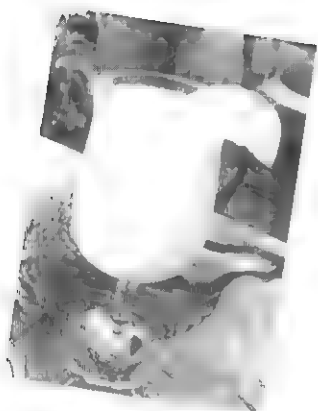
یک فنجان شیر نارگیل بدون شکر  
دو قاشق پروتئین وانیلی  
دو قاشق سوپ خوری کنستانتره پرتقال  
نصف موز یخ زده  
یک قاشق سوپ خوری روغن ماهی با طعم لیمویی

## Almond Joy

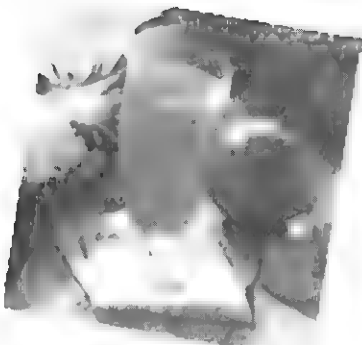
زمان مصرف: پس از تمرین

### ترکیبات:

یک فنجان شیر بادام بدون شکر  
دو قاشق پروتئین شکلاتی  
دو قاشق سوپ خوری کره بادام  
دو قاشق سوپ خوری خرده کاکائو تیره  
یک چهارم نارگیل ظریف بریده شده  
۱۰ گرم گلوتامین







## Muscular Mango

زمان مصرف: پس از تمرین

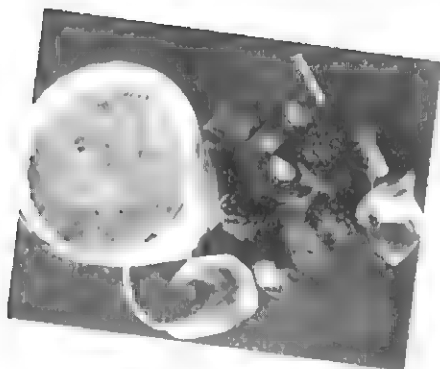
### ترکیبات:

- یک فنجان آب سیب بدون شکر
- نصف فنجان ماست یونانی
- یک قاشق سوپ‌خوری کنستانتره پرتقال
- نصف فنجان انبه یخ‌زده
- نصف فنجان آناناس یخ‌زده
- دو قاشق پروتئین وانیلی

## شیک نهایی برنامه تمرینی

اختصاصی Ben Pakulski's

زمان مصرف: پس از تمرین



### ترکیبات:

- دو تکه آناناس
- یک موز کامل
- یک فنجان اسفناج
- نصف اوکادو
- یک فنجان انواع توت‌فرنگی
- دو قاشق سوپ‌خوری ماست
- یک فنجان شیر نارگیل
- یک فنجان یخ
- یک فنجان آب
- دو قاشق پروتئین وی
- ۱۰ گرم گلوتامین

---

۴

---

حجم برنامه غذایی مصرفی

۲۵۰۰ تا ۵۰۰۰ کالری

25000

5000

## حجم برنامه غذایی مصرفی

۲۵۰۰ کالری

۲۵۰۰ کالری: کربوهیدرات بالا

### رژیم غذایی ۱

#### وعده ۱

۱/۲۵ فنجان جو (در حالت خام

اندازه گیری شود)

۶ سفیده تخم مرغ

۱ بک قاشق سوپ خوری دانه کتان

#### وعده ۲

۲۰۰ گرم پیاز شیرین

دو برش نان چاودار

۱۰۰ گرم سینه مرغ

#### وعده ۳

۲۰۰ گرم پیاز پخته شده

یک برش نان

یک قاشق سوپ خوری دانه کتان

۱ بک فنجان اسفناج

#### وعده ۴

۱۵۰ گرم پیاز پخته شده

۱۰۰ گرم سینه مرغ

۱۰۰ گرم لوبیا سبز

#### وعده ۵

سه برش نان چاودار

۱۰۰ گرم تن ماهی / ماهی

یک قاشق سوپ خوری تخم

آفتابگردان

#### وعده ۶

چهار سفیده تخم مرغ

دو تخم مرغ (کامل)

۱۰۰ گرم لوبیا سبز

## ۲۵۰۰ کالری: کربوهیدرات بالا

### رژیم غذایی ۲

#### وعده ۱

۱/۲۵ فنجان جو (خام)

یک قاشق سوپ‌خوری دانه کتان

چهار سفیده تخم‌مرغ

دو تخم‌مرغ کامل

#### وعده ۲

۴ اونس همبرگر با نان

۲۰۰ گرم سیب‌زمینی سرخ‌کرده

(تهیه‌شده در منزل)

#### وعده ۳

۲۰۰ گرم ماهی تیلاپیا

۲۰۰ گرم پیاز شیرین

یک پیمانه چغندر

#### وعده ۴، پس از تمرین

۱۱۵ گرم سینه مرغ

یک فنجان کدو سبز

نصف فنجان برنج

#### وعده ۵

۴ اونس استیک

یک فنجان برنج

یک فنجان بروکلی

#### وعده ۶

۱ قاشق پروتئین وی

آب اسفناج

نصف آوکادو

## ۲۵۰۰ کالری: کم کربوهیدرات

### رژیم غذایی ۱

#### وعده ۴

۱۷۰ گرم سینه مرغ

۱۲۰ گرم گل کلم

۵۰ گرم بروکلی

#### وعده ۵

۸ سفیده تخم مرغ

۵۰ گرم چغندر

۱۲۰ گرم مارچوبه

دو قاشق سوپ خوری روغن فندق

#### وعده ۶

۱۴۰ گرم گوشت راسته

۱۲۰ گرم بروکلی

۸۵ گرم آوکادو

### هنگام تمرین

یک قاشق پروتئین وی

۳۰ گرم کربوهیدرات Vitargo

#### پیش از صبحانه

پروتئین وی (۲۵ تا ۲۷ گرم)

#### وعده ۱

۶ سفیده تخم مرغ

دو تخم مرغ

یک چهارم فنجان بادام

#### وعده ۲

۱۷۰ گرم گوشت گوساله بی چربی

۱۰۰ گرم خیار

۱۰۰ گرم بروکلی

#### وعده ۳

۱۴۰ گرم سینه مرغ

دو سوم فنجان لوبیا قرمز پخته

۱۲۰ گرم کدو سبز

۱۰۰ گرم بروکلی

## ۲۵۰۰ کالری: کم کربوهیدرات

### رژیم غذایی ۲

#### پیش از صبحانه

معجون سبز - ماست، اسفناج، یک

قاشق پروتئین وی

#### وعده ۱

۱۱۵ گرم مرغ

نصف کلم بروکلی،

۳۰ گرم میگو،

یک فنجان سفیده تخم مرغ

۳۰ گرم آجیل

#### وعده ۲

۲۰۰ گرم گوشت گاو

نصف فنجان عدس

۸۵ گرم مارچوبه

#### وعده ۳

۱۷۰ گرم گوشت بوقلمون

دو سوم فنجان لوبیای قرمز

یک فنجان کاهو

#### وعده ۴، پس از تمرین

۲۳۰ گرم سینه مرغ

۱۷۰ گرم سیبزمینی

#### وعده ۵

۱۴۰ گرم استیک

چغندر

#### وعده ۶

۱۱۵ گرم ماهی آزاد

یک فنجان کدو سبز

#### پیش از خواب

سفیده تخم مرغ

نصف آوکادو

## ۲۵۰۰ کالری: کم کربوهیدرات

### رژیم غذایی ۳

#### پیش از صبحانه

یک قاشق پروتئین وی، آب

#### وعده ۱

۸ سفیده تخم مرغ

۴ تخم مرغ کامل

۳۰ گرم بادام

#### وعده ۲

۲۰۰ گرم سینه مرغ

نصف فنجان برنج

۸۵ گرم مارچوبه

#### وعده ۳

۱۷۰ گرم گوشت بوقلمون

دو سوم فنجان عدس

۸۵ گرم کدو سبز

#### وعده ۴، پس از تمرین

۲۳۰ گرم سینه مرغ

۱۷۰ گرم سیب زمینی

یک فنجان بروکلی

#### وعده ۵

۱۴۰ گرم گوشت گاو

یک فنجان گل کلم

یک فنجان بروکلی

#### وعده ۶

۱۴۰ گرم استیک

یک فنجان لوبیا سبز

نصف آوکادو

#### پیش از خواب

یک قاشق پروتئین وی، آب

## ۲۵۰۰ کالری: کم کربوهیدرات

### رژیم غذایی ۴

#### وعده ۴، پس از تمرین

۲۳۰ گرم سینه مرغ

۱۷۰ گرم سیبزمینی

یک فنجان کدو سبز

#### وعده ۵

۱۴۰ گرم گوشت گاو

یک فنجان لوبیا سبز

#### وعده ۶

۱۲ سفیده تخم مرغ

نصف آوکادو

#### پیش از خواب

یک قاشق پروتئین وی، آب

#### پیش از صبحانه

یک قاشق پروتئین وی، آب

#### وعده ۱

۲۳۰ گرم سینه مرغ

نصف آوکادو

#### وعده ۲

۲۰۰ گرم گوشت بوقلمون

نصف فنجان برنج

۸۵ گرم اسفناج

#### وعده ۳

۱۷۰ گرم ماهی

دو سوم فنجان لوبیا قرمز پخته

یک فنجان بروکلی



## حجم برنامه غذایی مصرفی ۲۷۵۰ کالری

۲۷۵۰ کالری: کربوهیدرات بالا

### رژیم غذایی ۱

بک فنجان اسفناج

وعده ۱

وعده ۴

۱/۵ فنجان جو (خام اندازه گیری شود)

۱۷۰ گرم سیبزمینی

۶ سفیده تخم مرغ

۱۱۵ گرم سینه مرغ

یک قاشق سوپ خوری کتان

۱۲۰ گرم لوبیا سبز

دو قاشق سوپ خوری سبوس جوانه

گندم

وعده ۵

وعده ۲

۳ تکه نان

۲۰۰ گرم سیبزمینی

۱۱۵ گرم ماهی / تن ماهی

دو تکه نان

یک قاشق سوپ خوری دانه

آفتابگردان

۱۴۰ گرم سینه مرغ

۱۰۰ گرم بروکلی

وعده ۶

وعده ۳

۴ سفیده تخم مرغ

۲۰۰ گرم سیبزمینی

۲ تخم مرغ

۱۴۰ گرم ماهی

۱۰۰ گرم لوبیا سبز

یک قاشق سوپ خوری دانه کتان

۳۰ گرم آوکادو

## ۲۷۵۰ کالری: کربوهیدرات بالا

### رژیم غذایی ۲

#### وعده ۴، پس از تمرین

۱۲۰ گرم سینه مرغ

یک فنجان بروکلی

نصف فنجان برنج

#### وعده ۵

۱۲۰ گرم گوشت گاو

۱۷۰ گرم سیبزمینی

یک فنجان لوبیا سبز

#### وعده ۶

۸ سفیده تخم مرغ

یک فنجان اسفناج

۳۰ گرم آجیل

#### وعده ۱

۱/۵ فنجان جو (خام اندازه گیری شود)

یک قاشق سوپ خوری کره بادام

۷ سفیده تخم مرغ

#### وعده ۲

۱۴۰ گرم گوشت بوقلمون

۲ تکه نان

نصف کینوا

#### وعده ۳

۲۰۰ گرم روغن ماهی

۲۰۰ گرم سیبزمینی

یک فنجان کدو سبز



## ۲۷۵۰ کالری: کربوهیدرات بالا

### رژیم غذایی ۳

#### وعده ۱

۱/۵ فنجان جو (خام اندازه گیری شود)

۲ قاشق سوپ خوری دانه کتان

۴ سفیده تخم مرغ پخته شده

۵ میگوی بزرگ

۱۰۰ گرم بروکلی

#### وعده ۲

۱۴۰ گرم گوشت گوساله

نصف فنجان برنج

یک فنجان اسفناج

#### وعده ۳

۱۲۰ گرم ماهی

۲۰۰ گرم سیب زمینی

یک فنجان کلم بروکلی

#### وعده ۴، پس از تمرین

۱۲۰ گرم سینه مرغ

یک فنجان مخلوط سبزیجات

نصف فنجان کینوا

#### وعده ۵

۱۲۰ گرم گوشت گوساله

۱۷۰ گرم سیب زمینی

یک پیمانه برگ چغندر

#### وعده ۶

۸ سفیده تخم مرغ پخته شده

یک فنجان اسفناج

یک قاشق سوپ خوری کره بادام

## ۲۷۵۰ کالری: کم کربوهیدرات

### رژیم غذایی ۱

#### پیش صبحانه

یک قاشق پروتئین وی

#### وعده ۱

۱۲۰ گرم مرغ

۲ تخم مرغ کامل

یک چهارم فنجان بادام

#### وعده ۲

۱۴۰ گرم گوشت گوساله

نصف فنجان برنج پخته شده

۲۰ گرم پیاز

۱۲۰ گرم بروکلی

#### وعده ۳

۲۵۰ گرم سینه مرغ

۱۰۰ گرم بروکلی

۱۲۰ گرم کدو سبز

دو سوم فنجان لوبیا فرمز پخته

#### وعده ۴

۳۵۰ گرم سینه مرغ

۱۵۰ گرم گل کلم

۴ سفیده تخم مرغ

#### وعده ۵

۱۶ تخم مرغ

۵۰ گرم برگ چغندر

۵۰ گرم هویج

#### وعده ۶

۱۴۰ گرم استیک

دو سفیده تخم مرغ

۱۲۰ گرم بروکلی

### هنگام / سپس از تمرین

یک قاشق پروتئین وی

۵۰ گرم کربوهیدرات Vitagro

## ۲۷۵۰ کالری: کم کربوهیدرات

### رژیم غذایی ۲

#### پیش صبحانه

یک قاشق پروتئین وی، آب

#### وعده ۱

۸ سفیده تخم مرغ

۲ تخم مرغ کامل

۳۰ گرم آجیل

#### وعده ۲

۱۴۰ گرم گوشت گاو

یک فنجان اسفناج

نصف فنجان برنج

#### وعده ۳

۳۵۰ گرم گوشت بوقلمون

یک فنجان لوبیا سبز

#### وعده ۴، پس از تمرین

۳۵۰ گرم سینه مرغ

نصف فنجان کینوآ

یک فنجان بروکلی

#### وعده ۵

۲۳۰ گرم روغن ماهی

#### وعده ۶

۱۴۰ گرم گوشت گوساله

دو سفیده تخم مرغ

مقدار زیادی اسفناج

#### پیش از خواب

۸ سفیده تخم مرغ

یک قاشق سوپ خوری کره بادام

## ۲۷۵۰ کالری: کم کربوهیدرات

### رژیم غذایی ۳

#### پیش صبحانه

یک قاشق پروتئین وی، آب

#### وعده ۱

۱۲ سفیده تخم مرغ

یک اونس بادام

#### وعده ۲

۱۴۰ گرم گوشت گوساله تکه شده

دو دسته اسفناج

نصف فنجان جو (خام اندازه گیری

شود)

#### وعده ۳

۲۵۰ گرم روغن ماهی

یک فنجان بروکلی

#### وعده ۴، پس از تمرین

۲۷۰ گرم سینه مرغ

۱۷۰ گرم سیب زمینی

یک فنجان سبزیجات مخلوط

#### وعده ۵

۲۳۰ گرم ماهی

یک پیمانه کلم پیچ

#### وعده ۶

۱۴۰ گرم استیک

یک فنجان کلم بروکلی

#### پیش از خواب

۴ سفیده تخم مرغ

دو تخم مرغ کامل

یک قاشق سوپ خوری کره بادام

۳۰۰۰ کالری

حجم برنامه غذایی مصرفی

۳۰۰۰ کالری: کربوهیدرات بالا

## رژیم غذایی ۱

### وعده ۱

۱/۵ فنجان جو (خام اندازه گیری شود)

۸ سفیده تخم مرغ

یک قاشق سوپ خوری دانه کتان

### وعده ۴

۱۷۰ گرم سیب زمینی پخته

۱۴۰ گرم سینه مرغ

۱۲۰ گرم لوبیا سبز

### وعده ۲

۱/۲۵ فنجان برنج پخته

نصف قاشق سوپ خوری روغن

نارگیل

۱۴۰ گرم سینه مرغ

۱۰۰ گرم بروکلی

### وعده ۵

۳ تکه نان

۱۴۰ گرم تن ماهی / ماهی

یک قاشق سوپ خوری دانه

آفتابگردان

### وعده ۶، پس از تمرین

۶ سفیده تخم مرغ

یک تخم مرغ

۱۰۰ گرم لوبیا سبز

۳۰ گرم آوکادو

۴۰ گرم کربوهیدرات Vitargo

### وعده ۳

۱/۲۵ برنج پخته

۱۴۰ گرم ماهی

یک قاشق سوپ خوری دانه کتان

۱۰۰ گرم لوبیا سبز

## ۳۰۰۰ کالری: کربوهیدرات بالا

### رژیم غذایی ۲

#### وعده ۴، پس از تمرین

۱۴۰ گرم سینه مرغ  
یک فنجان لوبیا سبز  
۱۷۰ گرم سیبزمینی  
یک قاشق کربوهیدرات Vitargo

#### وعده ۱

۱/۵ فنجان جو (خام اندازه گیری شده)  
دو قاشق سوپ خوری دانه کتان  
۴ سفیده تخم مرغ  
دو تخم مرغ کامل

#### وعده ۵

۱۴۰ گرم استیک  
دو تکه نان  
یک فنجان بروکی

#### وعده ۲

۱۴۰ گرم سینه مرغ  
سه چهارم فنجان برنج  
یک فنجان لوبیا سبز

#### وعده ۶

۴ سفیده تخم مرغ  
۵ عدد تخم مرغ کامل  
نصف آوکادو

#### وعده ۳

۱۴۰ گرم گوشت بوقلمون  
سه چهارم فنجان برنج  
یک فنجان گل کلم



## ۳۰۰۰ کالری: کربوهیدرات بالا

### رژیم غذایی ۳

#### وعده ۱

۱/۵ فنجان جو (خام اندازه گیری شده)

۲ قاشق دانه کتان

۴ سفیده تخم مرغ

دو تخم مرغ کامل

#### وعده ۲

۱۴۰ گرم سینه مرغ

سه چهارم برنج یاس

یک فنجان لوبیا سبز

#### وعده ۳

۱۴۰ گرم گوشت بوقلمون

سه چهارم فنجان برنج

یک فنجان گل کلم

#### وعده ۴، سپس از تمرین

۱۴۰ گرم سینه مرغ

یک فنجان لوبیا سبز

۱۷۰ گرم سیب زمینی

#### وعده ۵

۱۴۰ گرم گوشت گاو

یک عدد نان

یک فنجان لوبیا سبز

#### وعده ۶

یک قاشق پروتئین وی، آب

نصف آووکادو

## ۳۰۰۰ کالری: کم کربوهیدرات

### رژیم غذایی ۱

#### پیش صبحانه

یک قاشق پروتئین وی

#### وعده ۱

۱۲ سفیده تخم مرغ

نصف فنجان جو (خام اندازه گیری شود)

نصف فنجان بادام

#### وعده ۲

۱۷۰ گرم گوشت بره یا گاو

نصف فنجان برنج

یک قاشق سوپ خوری پیاز خرد شده

۱۲۰ گرم بروکلی

#### وعده ۳

۲۳۰ گرم سینه مرغ

نصف فنجان لوبیا قرمز پخته

۱۰۰ گرم بروکلی

۱۲۰ گرم کدو سبز

#### وعده ۴

۲۳۰ گرم سینه مرغ

۴ سفیده تخم مرغ

۲۰۰ گرم لوبیا سبز

۵۰ گرم کلم بروکلی

#### وعده ۵

۱۶ سفیده تخم مرغ

نصف فنجان لوبیا قرمز پخته

۱۰۰ گرم لوبیا سبز

#### وعده ۶

۲۰۰ گرم گوشت راسته

۱۲۰ گرم بروکلی

نصف آوکادو

#### پیش / سپس از تمرین

دو قاشق پروتئین وی

۵۰ گرم کربوهیدرات Vitargo

## ۳۰۰۰ کالری: کم کربوهیدرات

### رژیم غذایی ۲

#### وعده ۴، پس از تمرین

۳۰۰ گرم سینه مرغ

۱۷۰ گرم سیبزمینی

۸۰ گرم کلم بروکلی

#### وعده ۵

۲۶۰ چرم ماهی

یک فنجان بروکلی

#### وعده ۶

۲۰۰ گرم استیک

یک دسته برگ چغندر

نصف آوکادو

#### پیش از خواب

۸ سفیده تخم مرغ

۴ تخم مرغ کامل

#### پیش صبحانه

یک قاشق پروتئین وی، آب

#### وعده ۱

۸ سفیده تخم مرغ

۴ میگوی بزرگ

یک قاشق سوپ خوری کره بادام

#### وعده ۲

۱۷۰ گرم سینه مرغ

نصف فنجان برنج

۸۵ گرم مارچوبه

#### وعده ۳

۲۳۰ گرم گوشت گوساله

نصف فنجان عدس

سالاد کوچک از مخلوط سبزی ها،

گوجه، خیار، هویج و فلفل

## ۳۰۰۰ کالری: کم کربوهیدرات

### رژیم غذایی ۳

#### وعده ۴، پس از تمرین

۳۰۰ گرم سینه مرغ

۱۷۰ گرم سیبزمینی سرخ‌شده

(خانگی)

یک وعده سالاد کوچک با گوجه،

خیار، مخلوط سبزی‌ها و فلفل

#### وعده ۵

۲۶۰ گرم ماهی

۸۰ گرم برگ چغندر

#### وعده ۶

۲۰۰ گرم استیک

یک فنجان مارچوبه

#### پیش از خواب

دو قاشق پروتئین وی، آب

۳۰ گرم اجیل

#### پیش صبحانه

یک قاشق پروتئین وی، آب

#### وعده ۱

چهار سفیده تخم‌مرغ

دو تخم‌مرغ

چهار میگو بزرگ

نصف آو کادو

#### وعده ۲

۱۷۰ گرم گوشت گوساله

نصف فنجان برنج

۸۰ گرم مارچوبه

#### وعده ۳

۲۳۰ گرم ماهی

نصف فنجان لوبیا قرمز پخته

۱۱۰ گرم مخلوط سبزیجات

## حجم برنامه غذایی مصرفی ۳۲۵۰ کالری

### ۳۲۵۰ کالری: کربوهیدرات بالا

#### رژیم غذایی ۱

۱۴۰ گرم سینه مرغ

وعده ۱

۱۲۰ گرم لوبیا سبز

۱/۵ فنجان جو (خام اندازه گیری شود)

وعده ۵

۸ سفیده تخم مرغ

۳ تکه نان

یک عدد تخم مرغ

۶ اونس تن ماهی / ماهی

یک چهارم فنجان

یک قاشق سوپ خوری دانه

وعده ۲

آفتاب گردان

۱/۵ فنجان برنج

وعده ۶

۲ قاشق سوپ خوری روغن نارگیل

۶ سفیده تخم مرغ

۱۷۰ گرم سینه مرغ

یک عدد تخم مرغ

۱۰۰ گرم بروکلی

۱۰۰ گرم لوبیا سبز

وعده ۳

۴۵ گرم آوکادو

۱/۵ فنجان برنج

یک قاشق حاوی ۴۰ گرم

۱۴۰ گرم ماهی

کربوهیدرات Vitargo

پس از تمرین یا اولین چیز در

۱۰۰ گرم لوبیا سبز

وعده ۴

صبح.

۲۰۰ گرم سبزمیسی

## ۳۲۵۰ کالری: کربوهیدرات بالا

### رژیم غذایی ۲

#### وعده ۴، پس از تمرین

۲۰۰ گرم سیبزمینی

۱۴۰ گرم سینه مرغ

یک فنجان بروکی

یک قاشق کربوهیدرات Vitargo

#### وعده ۵

۱۷۰ گرم ماهی

دو تکه نان

#### وعده ۶

۸ سفیده تخم مرغ

یک قاشق سوپ خوری کره بادام

#### وعده ۱

۱/۵ فنجان جو (خام اندازه گیری شود)

۶ سفیده تخم مرغ

دو تخم مرغ کامل

یک قاشق سوپ خوری روغن نارگیل

یک فنجان بروکی

#### وعده ۲

۱۷۰ گرم گوشت گوساله

یک دسته بزرگ اسفناج

۱/۵ فنجان برنج

#### وعده ۳

۱۴۰ گرم گوشت بوقلمون

۱/۵ فنجان برنج

یک فنجان مخلوط سبزیجات

## ۳۲۵۰ کالری: کربوهیدرات بالا

### رژیم غذایی ۳

<b>وعده ۱</b>	<b>وعده ۴، پس از تمرین</b>
۱/۵ فنجان جو (خام اندازه گیری شده)	۲۰۰ گرم سیبزمینی
دو قاشق سوپ خوری دانه کتان	۱۴۰ گرم سینه مرغ
۸ سفیده تخم مرغ	یک فنجان لوبیا سبز
۳۰ گرم بادام	یک قاشق کربوهیدرات Vitargo
<b>وعده ۲</b>	<b>وعده ۵</b>
۱۷۰ گرم گوشت گاو	۱۷۰ گرم استیک
۱/۵ فنجان برنج	۱۱۰ گرم مارچوبه
یک فنجان مارچوبه	
<b>وعده ۳</b>	<b>وعده ۶</b>
۱۴۰ گرم گوشت بوقلمون	۸ سفیده تخم مرغ
۱/۵ فنجان کینوا	۳۰ گرم آجیل
یک پیمانه برگ چغندر	

## ۳۲۵۰ کالری: کم کربوهیدرات

### رژیم غذایی ۱

۲۰۰ گرم کدو سبز

#### وعده ۴

۲۶۰ گرم سینه مرغ

۲۰۰ گرم گل کلم

۴ سفیده تخم مرغ

#### وعده ۵

۲۳۰ گرم گوشت گوساله

نصف فنجان لوبیا قرمز پخته

۲۰۰ گرم لوبیا سبز

#### وعده ۶

۲۳۰ گرم استیک گوشت راسته

۱۲۰ گرم بروکلی

نصف آوکادو

#### پیش از خواب

دو قاشق برونش وی

#### پس از بیداری

یک قاشق پروتئین وی

#### وعده ۱

۸ سفیده تخم مرغ

نصف فنجان جو (خام اندازه گیری

شود)

نصف فنجان بادام

#### وعده ۲

۲۳۰ گرم ماهی آزاد

یک چهارم فنجان کینوا (خام)

نصف فنجان عدس پخته

۱۲۰ گرم بروکلی

#### وعده ۳

۲۳۰ گرم ماهی آزاد

نصف فنجان لوبیا قرمز پخته

۱۰۰ گرم بروکلی



## ۳۲۵۰ کالری: کم کربوهیدرات

### رژیم غذایی ۲

#### پیش صبحانه

یک قاشق پروتئین وی، آب

نصف فنجان کینوآ

یک فنجان لوبیا سبز

#### وعده ۱

چهار سفیده تخم مرغ

#### وعده ۵

۲۳۰ گرم استیک

دو تخم مرغ کامل

یک وعده سالاد کوچک با خیار،

۳۰ گرم بادام

گوجه و فلفل

#### وعده ۲

۲۳۰ گرم گوشت بوقلمون

نصف فنجان لوبیا قرمز

#### وعده ۶

۲۳۰ گرم سینه مرغ

برگ چغندر

#### وعده ۳

۲۳۰ گرم گوشت گاو

۸۵ گرم فلفل

#### پیش از خواب

۲ قاشق پروتئین وی

یک فنجان بروکلی

۳۰ گرم آجیل

#### وعده ۴، پس از تمرین

۲۶۰ گرم سینه مرغ

## ۳۲۵۰ کالری: کم کربوهیدرات

### رژیم غذایی ۳

#### پیش صبحانه

یک قاشق پروتئین وی، آب

#### وعده ۱

۱۱۰ گرم گوشت گوساله

با دو تخم مرغ کامل

یک قاشق سوپ خوری کره بادام

#### وعده ۲

۸ سفیده تخم مرغ

یک فنجان بروکلی

#### وعده ۳

۲۳۰ گرم روغن ماهی

نصف لوبیا قرمز

یک فنجان مارچوبه

#### وعده ۴، پس از تمرین

۲۶۰ گرم سینه مرغ

نصف فنجان کینوآ

یک فنجان کدو سبز

#### وعده ۵

۲۳۰ گرم ماهی آزاد

۱۱۰ گرم مخلوط سبزیجات

#### وعده ۶

۲۳۰ گرم گوشت گوساله تکه شده

یک پیما نه برگ چغندر

نصف یک خیار کوچک

#### پیش از خواب

دو قاشق پروتئین وی، آب

یک قاشق سوپ خوری روغن بادام

## حجم برنامه غذایی مصرفی ۳۵۰۰ کالری

۳۵۰۰ کالری: کربوهیدرات بالا

### رژیم غذایی ۱

#### وعده ۱

۱/۲۵ فنجان جو (خام اندازه گیری

شود)

۶ سفیده تخم مرغ

یک قاشق سوپ خوری دانه کتان

#### وعده ۴

۱۷۰ گرم سیب زمینی

۱۱۰ گرم سینه مرغ

۱۰۰ گرم لوبیا سبز

#### وعده ۲

۲۰۰ گرم سیب زمینی

۲ تکه نان چاودار

۱۱۰ گرم سینه مرغ

#### وعده ۵

۳ تکه نان چاودار

۱۱۰ گرم تن ماهی / ماهی

یک قاشق سوپ خوری دانه

آفتابگردان

#### وعده ۳

۲۰۰ گرم سیب زمینی

یک تکه نان چاودار

یک قاشق سوپ خوری دانه کتان

یک فنجان اسفناج

#### وعده ۶

چهار سفیده تخم مرغ

دو تخم مرغ کامل

۱۰۰ گرم لوبیا سبز

## ۳۵۰۰ کالری: کربوهیدرات بالا

### رژیم غذایی ۲

#### وعده ۱

۸ سفیده تخم مرغ

۱/۵ فنجان جو (خشک اندازه گیری

شود)

یک قاشق سوپ خوری روغن گردو

مقداری بلوبری

#### وعده ۴

۱۱۰ گرم سینه مرغ

نصف فنجان برنج

یک فنجان کدو سبز

یک قاشق کربوهیدرات Vitargo

#### وعده ۵

۱۱۰ گرم ماهی

۲۰۰ گرم سیب زمینی

#### وعده ۲

نصف فنجان کینوآ

۱۴۰ گرم سینه مرغ با ۲ تکه نان

#### وعده ۶

۱۱۰ گرم گوشت گوساله

یک قاشق سوپ خوری روغن نارگیل

۴ میگوی متوسط

۱۱۰ گرم لوبیا سبز

#### وعده ۳

۱۴۰ گرم گوشت گاو

۲۰۰ گرم سیب زمینی

یک فنجان بروکلی



## ۳۵۰۰ کالری: کربوهیدرات بالا

### رژیم غذایی ۳

۲۰۰ گرم سیبزمینی	وعده ۱
یک فنجان کلم بروکی	۱۱۰ گرم سینه مرغ
۴ وعده	یک قاشق سوپ خوری روغن نارگیل
۱۱۰ گرم سینه مرغ	یک دسته بزرگ اسفناج
نصف فنجان برنج	دو تخم مرغ کامل
یک فنجان بروکی	۱/۵ فنجان جو (خشک اندازه گیری)
یک قاشق کربوهیدرات Vitargo	شود)
۵ وعده	یک دسته کوچک اسفناج
۱۱۰ گرم ماهی	۲ وعده
۲۰۰ گرم سیبزمینی	۲۰۰ گرم سیبزمینی سرخ شده
۶ وعده	۱۴۰ گرم گوشت گاو بدون چربی
۱۱۰ گرم سینه مرغ	با نان
۱۱۰ گرم مارچوبه	۳ وعده
	۱۴۰ گرم گوشت بوقلمون

## ۳۵۰۰ کالری: کم کربوهیدرات

### رژیم غذایی ۱

#### پس از بیدار شدن

دو قاشق پروتئین وی

#### وعده ۱

۸ سفیده تخم مرغ

یک عدد تخم مرغ

۱۱۰ گرم گوشت گوساله

یک فنجان اسفناج

یک سوم فنجان روغن بادام

#### وعده ۲

۲۳۰ گرم ماهی

نصف فنجان کینوا، نپخته

نصف فنجان عدس پخته

۱۲۰ گرم بروکلی

#### وعده ۳

۲۳۰ گرم ماهی

نصف فنجان لوبیا قرمز، پخته

۱۰۰ گرم بروکلی

۱۰۰ گرم کدو سبز

#### وعده ۴

۲۶۰ گرم سینه مرغ

۴ سفیده تخم مرغ

۱۰۰ گرم بروکلی یا مخلوط سبز

۱۰۰ گرم مارچوبه

#### وعده ۵

۲۳۰ گرم گوشت گوساله

دو سوم لوبیا قرمز پخته

۲۰۰ گرم سبزیجات سبز

#### وعده ۶

۲۳۰ گرم استیک گوشت راسته

۱۲۰ گرم بروکلی

نصف آوکادو

#### پیش از خواب

هنگام / پس از تمرین

دو قاشق پروتئین وی

۷۰ گرم کربوهیدرات Vitargo

## ۳۵۰۰ کالری: کم کربوهیدرات

### رژیم غذایی ۳

#### وعده ۴، پس از تمرین

۳۰۰ گرم گوشت بوقلمون

نصف فنجان برنج

یک فنجان بروکلی

#### وعده ۵

۲۳۰ گرم گوشت گاو

دو سوم فنجان عدس

۸۵ گرم مارچوبه

#### وعده ۶

۲۳۰ گرم ماهی

یک پیمانه کلم پیچ

#### پیش از خواب

دو قاشق پروتئین وی

۳۰ گرم گردو

#### پیش از صبحانه

۲ قاشق پروتئین وی

#### وعده ۱

۸ سفیده تخم مرغ

۴ میگوی بزرگ

نصف آوکادو

#### وعده ۲

۲۳۰ گرم گوشت گاو بدون چربی

یک فنجان کلم بروکلی

دو سوم فنجان برنج

#### وعده ۳

۹ اونس سینه مرغ

یک فنجان گل کلم

## حجم برنامه غذایی مصرفی ۴۰۰۰ کالری

### ۴۰۰۰ کالری: کربوهیدرات بالا

#### رژیم غذایی ۱

دو قاشق سوپ خوری دانه چیا

۱۰۰ گرم بروکلی

#### وعده ۵

۱۲ سفیده تخم مرغ

۱۷۰ گرم سیب زمینی

دو قاشق سوپ خوری روغن زیتون

#### وعده ۶

۲۰۰ گرم ماهی

۱۷۰ گرم سیب زمینی

۱۰۰ گرم بروکلی

#### پیش / هنگام / پس از تمرین

یک قاشق کربوهیدرات Vitargo

(هر قاشق حاوی ۴۰ گرم)

#### پس از تمرین

یک موز (اضافه شده به کربوهیدرات

پس از تمرین)

#### وعده ۱

۷۰ گرم گندم خرد شده

۱۰ سفیده تخم مرغ

یک موز

یک چهارم فنجان گردو

#### وعده ۲

دو قاشق پودر پروتئین

۲۰۰ گرم سیب زمینی

#### وعده ۳

۲۳۰ گرم گوشت بوقلمون

نصف فنجان کینوا (خشک

اندازه گیری شود)

۱۲۰ گرم لوبیا سبز

#### وعده ۴

۲۰۰ گرم سینه مرغ

نصف فنجان کینوا (خام اندازه گیری

شود)



## ۴۰۰۰ کالری: کربوهیدرات بالا

### رژیم غذایی ۲

#### وعده ۱

دو قاشق پروتئین

۱/۵ فنجان جو (خشک اندازه گیری

شود)

دو قاشق سوپ خوری دانه کتان

یک موز

#### وعده ۴، پس از تمرین

۲۰۰ گرم سینه مرغ

نصف فنجان کینوآ

یک فنجان برگ چغندر

یک و نیم قاشق کربوهیدرات  
Vitargo

#### وعده ۵

۱۷۰ گرم ماهی

۱۷۰ گرم سیبزمینی

۱۱۰ گرم لوبیا سبز

#### وعده ۶

۱۰ سفیده تخم مرغ

نصف فنجان بلغور ساده

یک قاشق سوپ خوری کره بادام

#### وعده ۲

۱۷۰ گرم ماهی

۲۰۰ گرم سیبزمینی

۱۱۰ گرم مارچوبه

#### وعده ۳

۲۳۰ گرم گوشت گاو

نصف فنجان

## ۴۰۰۰ کالری: کربوهیدرات بالا

### رژیم غذایی ۳

#### وعده ۱

نصف فنجان کینوا

دو قاشق پروتئین

#### وعده ۴، پس از تمرین

نصف فنجان جو (خشک اندازه گیری

۲۰۰ گرم سینه مرغ

شود)

نصف فنجان برنج

یک قاشق سوپ خوری روغن بادام

یک فنجان گل کلم

یک سیب یا موز

#### وعده ۲

یک و نیم قاشق کربوهیدرات

Vitargo

۱۷۰ گرم روغن ماهی

#### وعده ۶

۲۰۰ گرم سیب زمینی

۲۰۰ گرم روغن ماهی

#### وعده ۳

۱۷۰ گرم سیب زمینی

۲۳۰ گرم گوشت گاو بدون چربی

۱۱۰ گرم کدو سبز

دو دسته اسفناج

## ۴۰۰۰ کالری: کم کربوهیدرات

### رژیم غذایی ۱

#### پس از برخاستن از خواب

دو قاشق پروتئین وی

۶ سفیده تخم مرغ

۲۰۰ گرم مارچوبه

۵۰ گرم برگ چغندر

#### وعده ۱

۱۶ سفیده تخم مرغ

دو سوم فنجان ارزن پخته

یک سوم فنجان گردو

۳ قاشق کشمش

#### وعده ۵

۳۰۰ گرم گوشت بوقلمون

۱۵۰ گرم لوبیا سبز

۵۰ گرم پیاز سبز

#### وعده ۲

۲۶۰ گرم ران مرغ

دو سوم فنجان برنج

۱۰۰ گرم اسفناج

۱۲۰ گرم بروکلی

#### وعده ۶

۲۶۰ گرم استیک گوشت راسته

۲۰۰ گرم بروکلی

#### وعده ۷

۲۳۰ گرم سینه مرغ

۵۰ گرم برگ چغندر

نصف آوکادو

#### وعده ۳

۲۶۰ گرم ماهی سفید

نصف فنجان برنج

۱۰۰ گرم بروکلی

۱۰۰ گرم کدو سبز

#### پیش از خواب

هنگام / پس از تمرین

دو قاشق پروتئین وی

۷۰ گرم کربوهیدرات Vitargo

#### وعده ۴

۳۰۰ گرم سینه مرغ

## ۴۰۰۰ کالری: کم کربوهیدرات

### رژیم غذایی ۲

#### پیش از صبحانه

مخلوط سبز - ماست، اسفناج،

دو قاشق پروتئین وی

#### وعده ۱

دو فنجان سفیده تخم مرغ

یک اونس بادام

#### وعده ۲

۲۶۰ گرم سینه مرغ

یک فنجان بروکلی

۸۵ گرم هویج پخته شده

دو سوم فنجان برنج پخته شده

#### وعده ۳

۲۶۰ گرم سفره ماهی

۱۱۰ گرم مارچوبه

#### وعده ۴، پس از تمرین

۳۰۰ گرم گوشت بوقلمون

۸۰ گرم میگو

نصف فنجان کینوا پخته شده

یک فنجان کدو سبز و کدو

#### وعده ۵

۳۰۰ گرم گوشت گاو

دو سوم فنجان عدس

#### وعده ۶

۲۶۰ گرم استیک

یک و نیم فنجان بروکلی

#### وعده ۷

۲۳۰ گرم ماهی

یک فنجان برگ چغندر

#### پیش از خواب

دو قاشق پروتئین وی

## ۴۰۰۰ کالری: کم کربوهیدرات

### رژیم غذایی ۳

#### پیش صبحانه

دو قاشق پروتئین وی، آب

#### وعده ۱

۱۲ سفیده تخم مرغ

دو تخم مرغ کامل

۳۰ گرم گردو

#### وعده ۲

۲۶۰ گرم گوشت گاو بدون چربی

یک فنجان کدو سبز

نصف فنجان برنج پخته

#### وعده ۳

۲۶۰ گرم ماهی

۱۱۰ گرم لوبیا سبز

#### وعده ۴، پس از تمرین

۳۰۰ گرم سینه مرغ

۶ میگو

۲۳۰ گرم سیب زمینی

یک فنجان اسفناج

#### وعده ۵

۳۰۰ گرم گوشت گاو

یک فنجان برگ چغندر

دو سوم فنجان لوبیا قرمز

#### وعده ۶

۲۶۰ گرم استیک

۱۱۰ گرم گل کلم

#### وعده ۷

۲۳۰ گرم گوشت بوقلمون

یک دسته کلم پیچ و بروکلی

#### پیش از خواب

دو قاشق پروتئین وی

اسفناج

نصف آوکادو

## حجم برنامه غذایی مصرفی ۴۵۰۰ کالری

### ۴۵۰۰ کالری: کربوهیدرات بالا

#### رژیم غذایی ۱

دو قاشق سوپ خوری دانه چیا  
۱۰۰ گرم بروکلی

#### وعده ۵

۱۲ سفیده تخم مرغ  
۲۳۰ گرم سیب زمینی  
یک قاشق سوپ خوری روغن زیتون

#### وعده ۶

۲۰۰ گرم ماهی  
۲۳۰ گرم سیب زمینی

#### پیش / در طول / پس از تمرین

یک قاشق کربوهیدرات Vitargo

۳ بار در روز (هر قاشق شامل ۴۰

گرم کربوهیدرات)

یک قاشق پودر پروتئین

یک موز، به وعده پس از تمرین

افزوده شود

#### وعده ۱

۷۰ گرم گندم  
۱۰ سفیده تخم مرغ

یک موز  
یک چهارم فنجان گردو

#### وعده ۲

۲ تخم مرغ  
۱/۵ فنجان برنج  
دو قاشق پودر پروتئین

#### وعده ۳

۲۳۰ گرم گوشت بوقلمون  
۱/۵ فنجان برنج  
۱۲۰ گرم لوبیا سبز

#### وعده ۴

۲۰۰ گرم سینه مرغ  
۱/۵ فنجان برنج

## ۴۵۰۰ کالری: کربوهیدرات بالا

### رژیم غذایی ۲

#### وعده ۴، پس از تمرین

۲۰۰ گرم سینه مرغ  
 یک و نیم فنجان برنج  
 یک فنجان کلم بروکلی  
 یک قاشق کربوهیدرات Vitargo

#### وعده ۵

۱۷۰ گرم ماهی  
 ۲۳۰ گرم سیبزمینی

#### وعده ۶

۲۰۰ گرم گوشت گاو  
 یک وعده سالاد کوچک با خیار،  
 فلفل، روغن آجیل ماکادامیا

#### وعده ۱

۱۰ سفیده تخم مرغ  
 یک موز  
 یک قاشق سوپ خوری کره بادام  
 یک تکه نان

#### وعده ۲

۲۳۰ گرم سینه مرغ  
 ۲۳۰ گرم سیبزمینی  
 یک فنجان اسفناج

#### وعده ۳

۲۳۰ گرم گوشت بوقلمون  
 ۸۵ گرم برگ چغندر  
 یک فنجان برنج

## ۴۵۰۰ کالری: کربوهیدرات بالا

### رژیم غذایی ۳

#### وعده ۱

۸ سفیده تخم مرغ

یک تخم مرغ کامل

یک سیب

یک اونس آجیل

یک تکه نان

#### وعده ۲

۲۳۰ گرم گوشت گاو

یک و نیم فنجان برنج

#### وعده ۳

۲۳۰ گرم گوشت بوقلمون

۱۱۰ گرم مارچوبه

یک فنجان کینوا

#### وعده ۴، پس از تمرین

۲۰۰ گرم سینه مرغ

۲۳۰ گرم سیبزمینی

یک فنجان بروکلی

دو قاشق کربوهیدرات Vitargo

#### وعده ۵

۱۷۰ گرم ماهی

۲۳۰ گرم سیبزمینی

#### وعده ۶

۲۰۰ گرم استیک

یک وعده سالاد کوچک با خیار،

گوجه و گردو

یک قاشق سوپ خوری روغن گردو

به سالاد اضافه کنید.



## ۴۵۰۰ کالری: کم کربوهیدرات

### رژیم غذایی ۱

#### پس از برخاستن از خواب

#### وعده ۴

دو قاشق پودر پروتئین وی

۳۵۰ گرم سینه مرغ

۶ سفیده تخم مرغ

۲۰۰ گرم مارچوبه

۵۰ گرم برگ چغندر (یا هر برگ

سبزی)

#### وعده ۱

۱۶ سفیده تخم مرغ

۴۰ گرم اسفناج

سه چهارم فنجان ارزن پخته

۳ قاشق سوپ خوری کشمش

#### وعده ۵

۳۵۰ گرم گوشت بوقلمون

دو سوم فنجان لوبیا قرمز پخته

۱۵۰ گرم لوبیا سبز

۵۰ گرم فلفل سبز

#### وعده ۲

۱۷۰ گرم ران مرغ

۱۷۰ گرم سینه مرغ

دو سوم فنجان برنج

۲۰۰ گرم بروکلی

۱۰۰ گرم اسفناج

#### وعده ۶

۲۶۰ گرم استیک گوشت راسته

۲۰۰ گرم بروکلی

نصف آوکادو

#### وعده ۳

۳۵۰ گرم ماهی

دو سوم فنجان برنج

۱۰۰ گرم بروکلی

۱۰۰ گرم کدو سبز

#### پیش از خواب

در طول / پس از تمرین

دو قاشق ماده پروتئین شیر

یک قاشق ترکیب پروتئینی

۷۰ گرم کربوهیدرات Vitargo

## ۴۵۰۰ کالری: کم کربوهیدرات

### رژیم غذایی ۲

#### وعده ۴، پس از تمرین

۳۵۰ گرم گوشت بوقلمون تکه شده  
۶ سفیده تخم مرغ  
یک فنجان اسفناج

#### وعده ۵

۳۵۰ گرم گوشت گاو  
یک و نیم فنجان لوبیا سبز  
دو سوم فنجان لوبیا قرمز

#### وعده ۶

۲۶۰ گرم استیک  
یک فنجان کلم

#### وعده ۷

۳۵۰ گرم سینه مرغ  
سالاد با خیار، گوجه و اسفناج

#### قبل از خواب

دو قاشق ماده پروتئین شیر

#### پیش صبحانه

مخلوط سبز - ماست، اسفناج  
دو قاشق پودر پروتئین وی

#### وعده ۱

۸ سفیده تخم مرغ  
۴ تخم مرغ کامل  
یک فنجان اسفناج  
یک فنجان جو (خشک اندازه گیری شود)

#### وعده ۲

۳۵۰ گرم ماهی  
دو سوم فنجان کینوا  
۴ اونس مارچوبه  
یک فنجان بروکلی

#### وعده ۳

۳۵۰ گرم سینه مرغ  
دو سوم فنجان برنج  
یک فنجان کلم پیچ

## ۴۵۰۰ کالری: کم کربوهیدرات

### رژیم غذایی ۳

دو تخم‌مرغ کامل

یک فنجان برنج

#### وعده ۵

۳۵۰ گرم ماهی

یک فنجان اسفناج

#### وعده ۶

۲۶۰ گرم گوشت گوساله

۸۵ گرم فلفل

#### وعده ۷

۳۵۰ گرم استیک

یک فنجان کدو سبز

#### پیش از خواب

دو قاشق ماده پروتئین شیر، آب

۳۰ گرم آجیل

#### پیش صبحانه

دو قاشق پودر پروتئین وی

#### وعده ۱

۱۰ سفیده تخم‌مرغ

۴ تخم‌مرغ کامل

یک فنجان بروکلی

#### وعده ۲

۳۵۰ گرم گوشت گاو

یک فنجان برنج

۱۱۰ گرم لوبیا سبز

#### وعده ۳

۳۵۰ گرم گوشت بوقلمون

یک پیماهی کلم پیچ

#### وعده ۴، پس از تمرین

۳۵۰ گرم سینه مرغ

۴ سفیده تخم‌مرغ

## حجم برنامه غذایی مصرفی ۵۰۰۰ کالری

### ۵۰۰۰ کالری: کربوهیدرات بالا

#### رژیم غذایی ۱

۲۰۰ گرم گوشت بوقلمون  
یک فنجان لوبیا قرمز پخته  
دو تکه نان  
دو فنجان اسفناج

#### وعده ۵

۱۷۰ گرم سیبزمینی  
۲۳۰ گرم سینه مرغ  
۱۲۰ گرم بروکلی  
نصف فنجان برنج

#### وعده ۶

دو تکه نان  
یک قاشق سوپخوری کره بادام زمینی  
۱۲ سفیده تخم مرغ  
در هر زمانی از روز می تواند اضافه شود

#### پس از تمرین

یک وعده معجون اضافه وزن  
(حاوی ۱۰۱۰ کالری)

دو قاشق کربوهیدرات Vitargo  
(حاوی ۷۰ گرم کربوهیدرات)

#### وعده ۱

۷۰ گرم گندم  
نصف فنجان بلوبری  
یک هشتم فنجان گردوی خردشده  
۱۲ سفیده تخم مرغ

#### وعده ۲

نصف فنجان کینوا (پیش از پخته  
شدن اندازه گیری شود)  
۲۳۰ گرم گوشت بوقلمون  
۱۲۰ گرم لوبیا سبز

#### وعده ۳

نصف فنجان کینوا (پیش از پخته  
شدن اندازه گیری شود)  
۲۴۰ گرم سینه مرغ  
نصف فنجان لوبیا قرمز، پخته (کنسرو  
لوبیا نیز می تواند استفاده شود)  
دو قاشق سوپخوری روغن نارگیل

#### وعده ۴

## ۵۰۰۰ کالری: کربوهیدرات بالا

### رژیم غذایی ۲

نصف فنجان عدس

**وعده ۱**

**وعده ۴، پس از تمرین**

۸ سفیده تخم مرغ

۲۰۰ گرم سینه مرغ

دو تخم مرغ کامل

یک فنجان گل کلم

نصف فنجان بلوبری

۱۷۰ گرم سیب زمینی

دو تکه نان چندغله

دو قاشق کربوهیدرات Vitargo

**وعده ۲**

معجون اضافه وزن - یک وعده

۲۳۰ گرم گوشت گاو

شامل ۱۰۱۰ کالری

یک فنجان مارچوبه

**وعده ۵**

نصف فنجان برنج

۱۷۰ گرم استیک

**وعده ۳**

نصف فنجان لوبیا قرمز

۲۳۰ گرم گوشت بوقلمون

نصف فنجان کینوا

## ۵۰۰۰ کالری: کربوهیدرات بالا

### رژیم غذایی ۳

#### وعده ۱

۱۲ سفیده تخم مرغ

نصف فنجان توت فرنگی

دو تکه نان

#### وعده ۲

۸ اونس گوشت گاو بدون چربی

یک فنجان اسفناج

نصف فنجان برنج یاس

#### وعده ۳

۲۳۰ گرم گوشت بوقلمون

نصف فنجان برنج

نصف فنجان عدس

#### وعده ۴، پس از تمرین

۲۰۰ گرم سینه مرغ

یک دسته برگ چغندر

۱۷۰ گرم سیب زمینی

دو قاشق کربوهیدرات Vitargo

معجون اضافه وزن - یک وعده

دارای ۱۰۱۰ کالری

#### وعده ۵

۲۳۰ گرم سفره ماهی

یک فنجان کلم بروکلی

دو فنجان برنج

#### وعده ۶

۱۷۰ گرم استیک

نصف فنجان عدس

نصف آوکادو



## ۵۰۰۰ کالری: کم کربوهیدرات

### رژیم غذایی ۱

#### پس از برخاستن از خواب

دو قاشق پروتئین وی

#### وعده ۱

۱۶ سفیده تخم مرغ

۴۰ گرم اسفناج

یک سوم فنجان آجیل

دو قاشق سوپ خوری کره بادام

#### وعده ۲

۱۷۰ گرم ران مرغ

۱۷۰ گرم سینه مرغ

نصف فنجان برنج

۲۰۰ گرم بروکلی

۱۰۰ گرم اسفناج

#### وعده ۳

۳۵۰ گرم ماهی

نصف فنجان برنج

نصف فنجان عدس پخته

۱۰۰ گرم بروکلی

۱۰۰ گرم کدو سبز

#### وعده ۴

۳۵۰ گرم سینه مرغ

نصف فنجان عدس پخته

۶ سفیده تخم مرغ

۲۰۰ گرم مارچوبه

۵۰ گرم چغندر (یا هر برگ سبز

دیگری)

#### وعده ۵

۳۵۰ گرم گوشت بوقلمون

دو سوم فنجان لوبیا قرمز، پخته

۱۵۰ گرم لوبیا سبز

۵۰ گرم پیاز سبز

#### وعده ۶

۳۵۰ گرم استیک گوشت راسته

۲۰۰ گرم بروکلی

۱۰۰ گرم خیار

نصف آوکادو

#### هنگام تمرین

پس از تمرین

۱۰۰ گرم کربوهیدرات Vitargo

سه قاشق پروتئین وی

#### پیش از خواب

دو قاشق ماده پروتئین شیر

## ۵۰۰۰ کالری: کم کربوهیدرات

### رژیم غذایی ۲

#### پیش از صبحانه

مخلوط سبز - ماست، اسفناج  
دو قاشق پروتئین وی

#### وعده ۱

۸ سفیده تخم مرغ  
۴ تخم مرغ کامل  
دو سوم فنجان حلیم ذرت  
۳۰ گرم آجیل

#### وعده ۲

۳۵۰ گرم گوشت بوقلمون  
نصف فنجان برنج  
یک فنجان لوبیا سبز

#### وعده ۳

۳۵۰ گرم ماهی  
یک فنجان برنج  
یک فنجان مارچوبه

#### وعده ۴، پس از تمرین

۳۵۰ گرم سینه مرغ  
یک فنجان اسفناج

۶ سفیده تخم مرغ  
یک و نیم فنجان بروکلی

#### وعده ۵

۳۵۰ گرم گوشت گاو  
نصف یک فلفل بزرگ  
یک چهارم یک پیاز متوسط  
یک دسته برگ چغندر  
دو سوم فنجان عدس پخته

#### وعده ۶

۳۵۰ گرم گوشت گاو بدون چربی  
۱۱۰ گرم مارچوبه  
یک وعده کوچک سالاد سبز با  
فلفل، هویج، گوجه، گردو و خیار

#### وعده ۷

۳۵۰ گرم سینه مرغ  
دو فنجان اسفناج  
۶۰ گرم فلفل سبز  
پیش از خواب دو قاشق ماده پروتئین

شیر



## ۵۰۰۰ کالری: کم کربوهیدرات

### رژیم غذایی ۳

#### پیش از صبحانه

دو قاشق پروتئین وی

#### وعده ۱

۲۳۰ گرم گوشت گاو بدون چربی

دو دسته اسفناج

۳۰ گرم بادام

#### وعده ۲

۳۵۰ گرم مرغ

۱۷۰ گرم سیبزمینی

۸۵ گرم مخلوط سبزیجات

#### وعده ۳

۳۵۰ گرم ماهی

یک فنجان برنج

یک دسته برگ چغندر

#### وعده ۴، پس از تمرین

۳۵۰ گرم گوشت بوقلمون

یک دسته کلم پیچ

۲۳۰ گرم سیبزمینی

#### وعده ۵

۳۵۰ گرم گوشت گاو

دو سوم فنجان عدس پخته

یک فنجان اسفناج

#### وعده ۶

۳۵۰ گرم گوشت بوقلمون

۱۱۰ گرم کلم بروکسل

#### وعده ۷

۳۰۰ گرم ماهی

یک دسته کلم چینی

یک فنجان فلفل

#### پیش از خواب

دو قاشق ماده پروتئین شیر میکس

شده با نصف آوکادو و اسفناج



## راهنمای مکمل



## به راهنمای مکمل خوش آمدید!

استفاده از مکمل ها یکی از کلیدهای ضروری برای بهینه کردن بهره عضلات و پیشینه کردن از دست دادن چربی ها است.

نکته کلیدی در هر برنامه خوب مکملی، اطمینان از این است که بدن هر آنچه را که برای حفظ عملکرد مطلوب متابولیک نیاز دارد در اختیار داشته باشد، میزان مطلوب ریکاوری تضمین شده و مطمئن شوید که سطوح هورمون ها حمایت شده و در سطح بهینه قرار دارند.

این برنامه استفاده از محرک ها از هر نوع را ترویج نمی دهد.

این برنامه توصیه می کند که ابتدا سلامت و التیام بدن خود را در

نظر داشته باشید، هورمون های خود را متعادل کنید و مکانیسم

محرک طبیعی خود بدن را به حداکثر برسانید، (غدد آدرنال)

## بیایید به یک روز در مراحل مختلف نگاه کنیم:

### مرحله ۱ - صبح

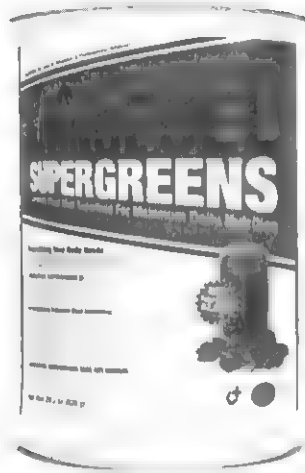
این مرحله، زمان کلیدی برای افرادی است که به دنبال ساختن عضله یا از دست دادن چربی هستند.

آنچه به عنوان اولین کار در صبح انجام می دهید، عملکرد و میزان استفاده بدن شما از مواد مغذی در بقیه روز را تنظیم می کند. مهم ترین و به عنوان اولین کار که در صبح باید انجام شود آب رسانی به بدن و قلیایی سازی بدن است. یک راه مناسب برای انجام چنین کاری، اضافه کردن آب لیموی تازه به آب است.

مصرف یک وعده در صبح راه مناسبی برای افزایش انرژی و سرزندگی به شکل طبیعی است درحالی که بدن را قلیایی می کنید. مصرف میزان مناسب آب به عنوان اولین نوشیدنی در صبح، به کاهش میزان آب مصرفی در بقیه روز کمک می کند. آب بسیار انرژی زا است و آب رسانی ارتباط بسیار بالایی با میزان قدرت شما دارد، پس آن را فراموش نکنید.

## محصولات ارگانیک توصیه شده

### *Living Fuel Super Greens*



### *Poliquin Primal Greens*



گام بعدی برای افرادی که به دنبال ساختن عضلات هستند بسیار مهم است،  
آغاز به سوخت رسانی (تجدید نیرو کردن عضلات) به عضلات با اسیدهای آمینه

است. این زمان بسیار مناسبی برای مصرف اسیدهای آمینه شاخه‌دار (BCAA)، یا اسیدهای آمینه ضروری است. به دلیل اینکه آنها رودر از غذا جذب می‌شوند و به سرعت شروع به تجدید نیروی عضلات می‌کنند.

## اسیدهای آمینه شاخه‌دار توصیه شده

*Blue Star Nutraceuticals - BCAA XD*



*Poliquin BCAA Excellence 2.0*



## هنگام صبح میزان کورتیزول بالا است.

موضوع دیگری که افراد به دنبال تغییر در ترکیب بدن‌شان هستند و باید هنگام صبح مورد توجه فرار دهند، این است که کورتیزول عملاً هنگام صبح در بالاترین میزان خود قرار دارد. برای آنهایی که به دنبال به دست آوردن عضله و یا از دست دادن چربی هستند، باید تلاش شود که میزان کورتیزول هرچه سریع‌تر کاهش پیدا کند.

برخی کارهای بسیار ساده می‌توانند به سرعت کورتیزول را کاهش داده و بدن را در مسیر صحیح حرکت قرار دهند.

**به خاطر داشته باشید:** ما همگی یا در حال رشد هستیم یا در حال مردن. شما یا در حال ساختن عضلات هستید، یا از دست دادن آنها. وضعیت ثابتی وجود ندارد.

بنابراین با فراهم‌سازی تمامی مواردی که بدن شما همیشه به آنها نیاز دارد، مطمئن شوید که زمان بیشتری را برای رشد و زمان کمتری برای شکسته شدن عضلات صرف می‌کنید.

**این راهی است که از رشد مطمئن می‌شوید!**

**بلوکه‌کننده‌های کورتیزول**

مقدار کمی مکمل افزن بر سایر منابع غذایی می‌تواند به شدت سطوح سرمی کورتیزول را کاهش دهد. به شکل طبیعی.

**ویتامین C - ۱۰۰۰ میلی گرم در صبح، پیش از تمرین، پیش از خواب**

**جینسینگ سیبریایی - ۱۰۰ تا ۲۰۰ میلی گرم در صبح و پیش از تمرین**

**فسفوتیدال سرین - ۲۰۰ میلی گرم پیش از تمرین و پیش از خواب**

## ویتامین C توصیه شده



## محصولات توصیه شده فسفوتیدیل سرین

*Poliquin Phosphatidyl Serine Capsules*



## بهینه‌سازی مصرف گلوکز

مورد بعدی قابل توجه در سراسر روز بهینه‌سازی مصرف گلوکز است. کربوهیدرات‌هایی که می‌خوریم برای مصرف در درون عضلات به گلوکز و در نهایت گلیکوژن، شکسته می‌شوند.

چنانچه قرار باشد منابع انرژی تمرینات سنگین را فراهم کنید و ترکیب بدن خود را بهبود بخشید، بسیار ضروری است که بدن شما به شکل مطلوب و موثری این کربوهیدرات‌ها را جذب کند.

واژه‌ای که ممکن است شما شنیده باشید واژه «حساسیت به انسولین» است. این به معنای میزان کارایی است که در آن، سلول‌های بدن شما می‌توانند به راحتی گلوکز و قند را دریافت کنند.

برخی از افراد می‌توانند هر چیزی را که می‌خواهند بخورند و حساسیت به انسولین را به شکل غیرقابل باوری حفظ کنند، در حالی که چنین به نظر می‌رسد برخی دیگر میزان اندکی کربوهیدرات می‌خورند و همین مقدار کم آنها را چاق می‌کند. این افراد باید تحت عنوان افراد مقاوم به انسولین تقسیم‌بندی شوند.

مقاومت به انسولین منجر به افزایش چربی و دیابت می‌شود، هردو خبر بدی هستند.

برای افزایش استفاده از انسولین، ضروری است هر شخصی که به دنبال بهبود ترکیب بدنی است، از یک راهنمای برنامه غذایی مناسب پیروی کند و برای بسیاری برای بهبود یافتن مقاومت به انسولین مکمل سازی مورد نیاز است.

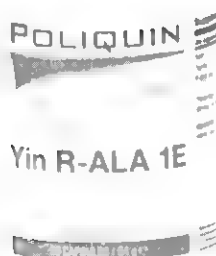


در اینجا لیستی از مواردی که به شکل موثر برای بهبود مقاومت به انسولین مورد تایید قرار گرفته‌اند ارائه شده است:

اسید آلفا لیپونیک (Alpha Lipoic Acid[R-ALA])	۱۰۰ تا ۳۰۰ میلی گرم در صبح و پس از تمرین
Chromium Polynicotinate	۱۰۰ تا ۲۰۰ میلی گرم در صبح و پس از تمرین
Cinnamon Extract	۵۰۰ تا ۳ گرم در صبح و پس از تمرین
روغن ماهی	۱ تا ۱۰ گرم، سه بار در روز، صبح، بعد از ظهر و پیش از خواب
Banaba Leaf Extract	۲۰۰ تا ۴۰۰ میلی گرم دو بار در روز با کربوهیدرات
Fenugreek	۴۰۰ تا ۸۰۰ میلی گرم دو بار در روز
منیزیم	۲۰۰ تا ۴۰۰ میلی گرم دو بار در روز

## محصولات اسید آلفا لیپونیک توصیه شده

*Yin R-ALA Px*



محصولات Chromium Polynicotinate توصیه شده

*Poliquin Insulin Plex 2.0*

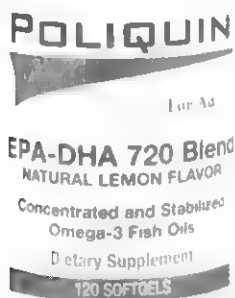


محصولات اسید روغن ماهی توصیه شده

*Blue Star Nutraceuticals Omega Blue*



## *Poliquin EPA-DHA 720 Blend*



## محصولات Banaba Leaf Extract توصیه شده

### *Poliquin Glucose Disposal Px*



## محصولات Fenugreek توصیه شده

### *Poliquin Fenuplex*



## محصولات منیزیوم توصیه شده:

### *Poliquin Poly Mag Px*



یکی از سوال‌های متداول این است که کدام یک از اینها برای بهبود مقاومت به انسولین موثرتر یا ضروری‌تر هستند؟

پاسخ این است که آنها همگی در بهبود مصرف گلوکز بسیار موثر هستند. مکمل‌هایی که با علامت (۱) در فهرست بالا نشان داده شده‌اند زیر عنوان موارد اصلی یا بسیار ضروری در حفظ یک بدن سالم و بهینه‌سازی مصرف گلوکز طبقه‌بندی می‌شوند.

**نکته:** اینها مکمل‌هایی خواهند بود که گرچه به میزان زیادی مقاومت به انسولین را بهبود می‌بخشند، چیزهایی هستند که می‌توان و باید براساس یک برنامه منظم روزانه و بدون توجه به مصرف کربوهیدرات مصرف کرد.

مکمل‌های که با علامت (۲) در فهرست بالا نشان داده شده‌اند، برای افرادی است که حتی با مصرف مقدار اندکی از کربوهیدرات بر میزان چربی آنها افزوده می‌شود.

**نکته:** اینها مکمل‌هایی هستند که مصرف آنها فقط هنگامی ضروری است که کربوهیدرات مصرف می‌کنید.

**تمرکز اصلی برنامه، بهینه‌سازی تمرینات و حداکثر کردن ریکاوری است.**

در اینجا چند توصیه اساسی برای انجام دادن وجود دارد:

**بهترین گروه مکمل‌های پیش از تمرین**

تولید بهینه تستوسترون را علاوه بر ۸۰ پروسه هورمونی دیگر در بدن تقویت می‌کند.	روی (Zinc) ۱۰ تا ۳۰ گرم
افزایش تولید انرژی و کمک به انتقال چربی‌ها به درون میتوکندری برای سوختن به عنوان انرژی.	استیل ال کارنیتین (Acetyl L- Carnitine) ۱۰۰۰ تا ۳۰۰۰ میلی گرم
تقویت محیط باکتریایی مطلوب در معده و سیستم گوارش اطمینان برای از مصرف مواد مغذی و بالا بردن سیستم ایمنی.	سلول‌های زنده پروبیوتیک (Live Cell Probiotic) ۳ تا ۱۰ بیلیون سلول فعال

<p>آرژنین سبب افزایش نگهداری (احتباس) نیتریک اکسید می‌شود و با تولید و رها سازی هورمون رشد ارتباط دارد. آرژنین همچنین سبب بالا رفتن سیستم ایمنی شده و کبد سالم را حمایت می‌کند.</p>	<p>آرژنین (Arginine) ۳ تا ۱۰ گرم</p>
<p>کمک به ریکاوری عضلات، ترشح هورمون رشد و افزایش حساسیت به انسولین.</p>	<p>اسیدهای آمینه شاخه‌دار (BCAA) ۵ تا ۲۰ گرم</p>
<p>التیام دیواره داخلی معده، افزایش عملکرد ایمنی و تسریع ریکاوری. افزایش هورمون رشد و میزان سنتز پروتئین.</p>	<p>گلوتامین (Glutamine) ۳ تا ۱۵ گرم</p>

## محصولات روی توصیه شده

*Poliquin Über Zins Px*

POLYQUIN

ÜberZinc Px

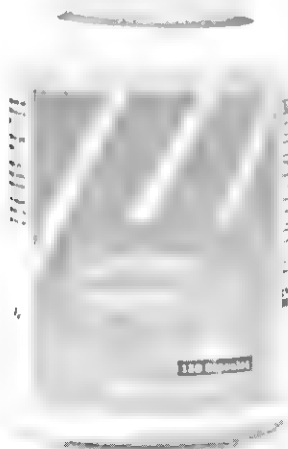
90 CAPSULES

محصولات استیل ال کارنیتین توصیه شده

Blue Star Nutraceuticals Carnitine

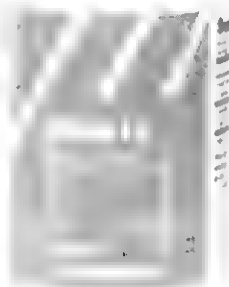


Poliquin Carnitine Synergy



## محصولات آرژینین توصیه شده

*Poliquin Arginine 2.0*



## محصولات بتا آلانین توصیه شده

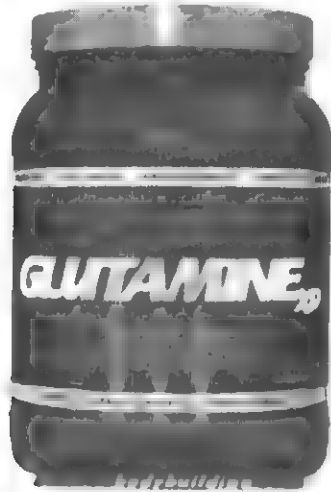
*Poliquin Beta Alanine Supreme*



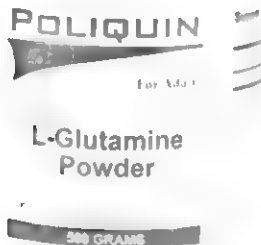


## محصولات گلوتامین توصیه شده

*Blue Star Nutraceuticals Glutamine*



*Poliquin Glutamine*



## بهترین گروه مکمل‌های پس از تمرین

همان‌گونه که در مورد مکمل‌های پیش از تمرین بیان شد، دامنه‌ای را بر مبنای وزن بدن فراهم می‌کنم. ۱۰۰ پوند در انتهای پایین این دامنه و ۳۰۰ پوند در انتهای بالای این دامنه. با استفاده از چند محاسبه ساده ریاضی، موقعیت خود را در این دامنه پیدا کنید.

### سفارش شده برای عملکرد و ریکاوری بهینه:

ساختن پروتئین عضلات را تنظیم می‌کند.

چنانچه حضور داشته باشد بدن پروتئین‌سازی

می‌کند و چنانچه حضور نداشته باشد بدن برای

دستیابی به لوسین و اسید آمینه‌های شاخه‌دار

مورد نیاز خود بافت‌های عضلانی را می‌شکند.

عملکرد سیستم ایمنی را بالا می‌برد. از آسیب‌های

ناشی از رادیکال‌های آزاد پیشگیری می‌کند.

سبب حمایت حافظه، کاهش التهاب، کاهش

خستگی و کمک به نظم دهی در بدن می‌شود.

برای بیش از ۳۰۰ واکنش در بدن ضروری است

(تولید ATP، ساختن پروتئین، انقباض عضلانی،

کاهش گرفتگی عضلات).

افزون بر ساختن پروتئین، سبب کاهش

کورتیزول و بهبود بازسازی گلیکوژن پس از

تمرین می‌شود

تمامی موارد مورد نیاز را که توسط سایر

مکمل‌ها برطرف نشده پوشش می‌دهد.

یک راه بسیار خوب برای دریافت اثرات سریع و

پروتئین‌های با فراهمی زیستی بالا پس از

تمرین یا هنگامی که شما نمی‌توانید یک وعده

غذایی داشته باشید.

لوسین (Leucine)

۱ تا ۳ گرم

ویتامین C

۵۰۰ میلی‌گرم تا ۱ گرم

منیزیم

۲۰۰ تا ۴۰۰ میلی‌گرم

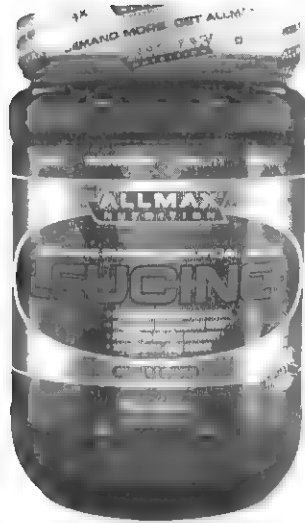
گلیسین

۱ تا ۳ گرم

مولتی‌ویتامین با قدرت اثر بالا

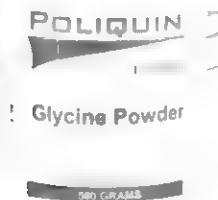
پودر پروتئین Whey

## محصولات لوسین توصیه شده



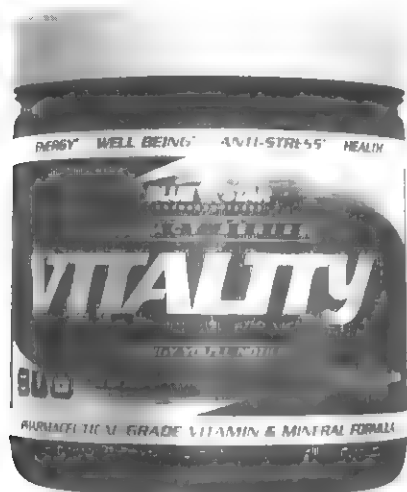
## محصولات گلیسین توصیه شده

*Poliquin Glycine Powder*

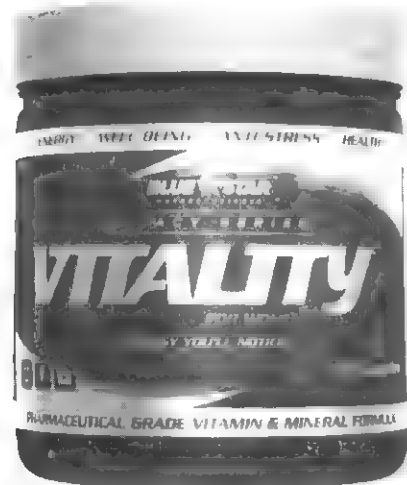


محصولات مولتی ویتامین با قدرت اثر بالای توصیه شده

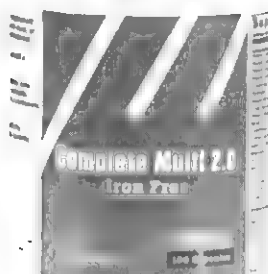
*Blue Star Nutraceuticals Vitality for Men*



*Blue Star Nutraceuticals Vitality for Women*



*Complete Multi 2.0*



محصولات پروتئین وی توصیه شده

*Blue Star Nutraceuticals Iso-Smooth*



## Poliquin Whey Stronger 2.0

POLYQUIN

Whey Stronger 2.0

توصیه شده برای سلامت عمومی و بهتر بودن:

کرومیوم پلی نیکوتینات  
۱۰۰ تا ۲۰۰ میکروگرم

رسوراترول (Resveratrol)  
۲۰ تا ۱۰۰ میلی گرم

کوانزیم کیو ۱۰  
۲۰ تا ۱۰۰ میلی گرم

آر آلفا لیپوئیک اسید  
(R-Alpha Lipoic Acid)  
۱۰۰ تا ۳۰۰ میلی گرم

روغن ماهی امگا ۳  
۱ تا ۱۰ گرم

بهبود مصرف انسولین.

کاهش فشار اکسیداتیو، افزایش متابولیسم، تقویت سلامت قلب، بهبود حساسیت به انسولین، افزایش شکت چربی ها، کاهش التهاب.

افزایش عملکرد، تقویت باروری مردان، حمایت فشار خون نرمال و کاهش فشار اکسیداتیو ناشی از تمرین. بهبود حساسیت به انسولین، افزایش مصرف چربی ها، افزایش ریکاوری پس از تمرین با افزایش سنتز گلیکوژن و سطوح ATP. آنتی اکسیدان بسیار قوی، محافظ عصب، کاهش عوامل خطرزای قلبی - عروقی. کاهش التهاب، بهبود عملکرد عصب، تقویت عضله سازی و عملکرد قلب سالم.

## محصولات Resveratrol توصیه شده

*Poliquin Resveratrol*



## محصولات کوانزیم کیو ۱۰ توصیه شده

*Poliquin CoQ10 Px*



## برای گرم کردن

اینها چیزهای بسیار زیادی برای مصرف هستند. آیا همه آنها ضروری هستند؟ برای افرادی چون من و پرورش اندام کارهای حرفه‌ای یا ورزشکاران حرفه‌ای، بله. هریک از این چیزهایی که عنوان شد برای اطمینان از سلامت، ریکاوری و موفقیت در تلاش‌های ورزشی ضروری هستند. شما، بر مبنای اهداف خود به این موارد توجه کنید، افرادی که به دنبال افزایش میزان عضلات و بهینه‌سازی زمان و پولی که صرف خود کرده‌اند هستند؛ می‌توانند آن‌ها را به عنوان موارد مصرفی روزانه در برنامه خود جای دهند.

## آخرین پروتکل ساخت عضلات

اسیدهای آمینه شاخه‌دار	آل کارنیتین
گلوتامین	آرژنین
منیزیوم	بتا آلانین
روغن‌های ماهی	گلیسین
منیزیوم / روی	

اگر به دنبال ساخت عضلات هستید، اما از دست دادن چربی برای شما اولویت بیشتری دارد؛ کنترل قند خون مهم‌ترین چیزی است که باید به آن توجه کنید.

## بهترین‌ها برای کنترل قند خون و کاهش چربی:

اسیدهای آمینه شاخه‌دار	Glucose Disposal
روغن‌های ماهی	Super Greens
منیزیوم	کرومیوم
استیل آل کارنیتین	



## ساختن عضلات با توجه به بودجه:

مطمئنم که بسیاری از شما وضعیت بودجه‌ای محدودی دارید. مانند وقتی که من این‌گونه بودم. این طبیعی است. این برنامه به‌همین منظور است. بر روی چیزهایی که اینک می‌توانید سرمایه‌گذاری کنید و بقیه را به بعداً بسپارید. فهرستی از چیزهایی را که باید بر مبنای اهمیت آن برای کسی که در برنامه شرکت می‌کند؛ خریداری کنید آمده است. بهترین کار خرید دست‌کم سه مورد ضروری است. این یک برنامه سخت است و نیاز به ریکاوری بهینه دارد.

## ضرورت‌های ساده، با توجه به اهمیت و الزام

اسیدهای آمینه شاخه‌دار	ویتامین C
گلوتامین	استیل ال کارنیتین
روغن‌های چربی	محصولات ارگانیک Super Greens
پروتئین وی	مولتی‌ویتامین
منیزیم / روی	آرژنین

مکمل‌ها برای اطمینان از رشد مورد نیاز نیستند. آنها به سادگی اجازه می‌دهند که ریکاوری سریع‌تری داشته باشید و همچنین به بدن در زمان‌های افزایش فشار و نیاز اجازه می‌دهد که سالم باشد.

**تمرکز، پشتکار، رشد!**

## رژیم غذایی سم زدایی ۷ روزه



## به رژیم غذایی سمزدایی ۷ روزه خوش آمدید

بسیاری از مردم کلمه سمزدایی را می‌شنوند، اما مسیر دیگری را دنبال می‌کنند. آنها می‌پندارند این به آن معنا است که ما یک چیز مزجرکننده را امتحان کنیم یا چیزی که سبب شود یک هفته در دستشویی باشیم! نگران نباشید، این بسیار از حقیقت دور است. من این پروتکل را طراحی کرده‌ام تا این امر را آسان کنم. هر شخصی می‌تواند و باید این سمزدایی را انجام دهد. من پیشنهاد می‌کنم در هر ماه یک هفته را به این برنامه سمزدایی اختصاص دهید؛ این برنامه ۷ روزه را در کنار برنامه ۷ روزه مقدماتی انجام دهید.

### مزایای سمزدایی پیش از آغاز یک برنامه تمرینی جدید

۱. مسیرهای گوارشی خود را برای استفاده و مصرف مواد غذایی مورد استفاده در هفته آینده آماده می‌کنید.
  ۲. تمامی سلول‌های بدن در شرایط مطلوب عملکرد قرار دارند.
  ۳. سمزدایی کبد، مصرف حداکثری مواد غذایی مورد استفاده در هفته‌های پیش‌رو را تضمین می‌کند.
  ۴. انرژی افزایش خواهد یافت.
  ۵. بدن تمایل خواهد داشت که به شکل مطلوب‌تری قندها را مصرف کرده و یک فشار خون ثابت را حفظ کند.
  ۶. گوارش بهبود پیدا می‌کند.
  ۷. اشتها را افزایش داده و نظم و ترتیب بدن را افزایش می‌دهد.
  ۸. ساختن پروتئین را افزایش می‌دهد.
  ۹. احساس بهتری خواهید داشت و بهتر به نظر می‌رسید، زیرا بدن به واسطه دریافت و مصرف این مواد فوق‌العاده سرزندگی را افزایش خواهد داد.
- بسیاری از مراحل این برنامه شامل کارهایی است که به آسانی و به صورت روزانه انجام می‌دهید. در اینجا تنها چند مورد ساده به رژیم غذایی اضافه و چند مورد حذف خواهد شد و چند نکته اساسی بیش از ورود به برنامه اصلی سمزدایی

وجود دارد. ضروری است که برخی از موارد اساسی را بدانند زیرا ممکن است بسیاری از چیزها را فراهم سازید، اما نتوانید به یک وعده غذایی مناسب برای سمزدایی در این هفته برسید. به یاد داشته باشید که همیشه آماده باشید.

## ضرورت‌های (ملزومات) سمزدایی

### ۱. آب

آبرسانی بهینه، اولین و مهم‌ترین موردی است که در آغاز هر برنامه سمزدایی باید مورد توجه قرار گیرد. آب به روان‌سازی سیستم گوارش کمک کرده و به دفع مواد تولیدشده کمک می‌کند.

در واقع، سم‌ها از سلول‌های بدن آزاد شده و وارد جریان خون می‌شوند، جایی که به بهترین شکل برداشته شده و از بدن دفع می‌شوند. مزیتی که وجود دارد این است که، مواد مناسبی باید وجود داشته باشند تا این سموم را دفع کنند، در غیر این صورت آنها به‌سادگی دوباره به‌وسیله سلول‌ها جذب می‌شوند.

### ۲. سبزیجات سبز

هنگامی که برای سمزدایی بدن خود آماده شده‌اید، یخچال خود را از گندم، کلم پیچ، اسفناج، برگ چغندر، رازیانه یا سایر برگ‌های سبز ارگانیک پر کنید. در طول این هفته، بهتر است هر زمان که ممکن بود از سبزیجات ارگانیک و سبز استفاده کنید. با استفاده از سبزیجات غیر ارگانیک شما سم‌های جدید را وارد بدن می‌کنید در حالی که ما در حال تلاش برای حذف آنها هستیم. سبزیجات سبز به افزایش کلروفیل‌ها در مسیرهای گوارشی کمک می‌کنند. کلروفیل بدن را از محیط خطرناک سمی ناشی از دود، فلزات سنگین، علف‌کش‌ها، محصولات پاک‌کننده و آفت‌کش‌ها رها می‌کند. محصولات سبز همچنین به کبد در سمزدایی کمک می‌کنند.

یکی از تنها مکمل‌هایی که در میان تمام غذاهای سمزدا توصیه می‌کند یک نوشیدنی سبز ارگانیک است. دلیل نگه‌داشتن این مورد، بهبود عملکرد روده، افزایش آکالوز، افزایش فیبرهای غذایی و وجود بسیاری از ریزمغذی‌ها است که

به دست آوردن آنها بسیار سخت است، مگر اینکه میزان بالایی از سبزیجات ارگانیک سبز را مصرف کنید.

### ۳. لیموها

این مرکبات شگفت‌انگیز به بدن در دفع سموم کمک می‌کند، علاوه بر اینکه به مسیرهای گوارشی با پروسه‌های آنزیمی کمک می‌کنند. برای افزایش سم‌زدایی، هر صبح را با یک لیوان گرم (ولرم) آب لیمو آغاز کنید.

به یاد داشته باشید، ویتامین C یکی از بهترین ویتامین‌های سم‌زدا است، چرا که این ویتامین مواد سمی را به مواد قابل گوارش تبدیل می‌کند. از مواد غذایی دارای ویتامین C به میزان بیشتری استفاده کنید تا بهره بیشتری ببرید.

### ۴. سیر

یکی از بهترین غذاهای سم‌زدا است که به کبد کمک می‌کند تا آنزیم‌های ضروری برای سم‌زدایی را که برای فیلتر کردن رسوبات سمی سیستم گوارش مورد نیاز هستند، تولید کند. تکه سیر بریده شده یا پخته شده را به هر غذایی اضافه کنید، این امر به سم‌زدایی بیشتر کمک می‌کند.

### ۵. جوانه گندم، جو، جوانه کلم بروکلی

این فوق غذاها که دارای مقادیر بسیار زیادی آنتی‌اکسیدان هستند، به تحریک آنزیم‌های سم‌زدا در مسیرهای گوارشی کمک می‌کنند. جوانه‌ها موثرتر از سبزیجات کاملاً رشد یافته هستند.

### ۶. چای سبز

چای سبز که سرشار از آنتی‌اکسیدان است، سموم را از جریان مایعات هر سیستمی دفع می‌کند، و دارای نوع خاصی از آنتی‌اکسیدان به نام کاتچین است که به دلیل افزایش عملکرد کبد شناخته شده است. چای سبز می‌تواند از جذب فلزات سنگین و سمی در جریان خون پیشگیری کند.

## ۷. سبزیجات خام

بهترین‌ها در نوشیدنی‌ها یا خوردنی‌های خام: پیاز، هویج، مارچوبه، بروکلی، کلم پیچ، کلم بروکسل، گل کلم، سیر، رددحوبه و بونه است. ترکیب این غذاها به کبد در پالایش سموم در جریان روند نصفیه کمک می‌کند. این مواد به‌طور طبیعی دارای سولفور و گلوکاتیون هستند. سولفور به کبد در سم‌زدایی مواد شیمیایی خطرناک کمک می‌کند. از مخلوط‌کن خود استفاده کنید. به برخی از نوشیدنی‌ها ارگانیک یخ اضافه کنید تا طعم قوی آنها را از بین ببرد. چغندرهای یکی دیگر از افزودنی‌های سم‌زدا به کوکتل سبزیجات هستند.

## ۸. دانه‌ها و آجیل‌ها

چربی‌ها یک راه بسیار مناسب برای دریافت کالری‌های بیشتر در یک برنامه سم‌زدایی است درحالی‌که در این برنامه میزان دریافت پروتئین‌ها کاهش پیدا می‌کند. میزان بیشتری از دانه‌ها و آجیل‌های با قابلیت جذب آسان را در برنامه خود اضافه کنید. این شامل تخم کتان، تخم کدو، بادام، گردو، شاهدانه، کنجد، دانه چیا و تخم آفتابگردان است. آنها همچنین دارای بسیاری از مواد مغذی سودمند اضافی همچون فیبر و روغن‌ها است که به تحرک سیستم گوارش کمک می‌کند. از کره‌های آجیلی پرهیز کنید.

## ۹. روغن‌های امگا ۳

از روغن‌های ماهی، شاهدانه، آوکادو، زیتون یا روغن کتان درجه یک در سم‌زدایی استفاده کنید؛ اما آنها را گرم نکنید. این کار به روان‌سازی مسیرهای گوارشی کمک می‌کند، اجازه می‌دهد که مواد سمی با روغن جذب شده و توسط بدن دفع شوند. اگر می‌خواهید غذاها را با هریک از این روغن‌ها بپزید، بهتر است که از روغن آوکادو یا روغن نارگیل استفاده کنید، چرا که این روغن‌ها بالاترین نقطه دود را دارند و می‌توانند بیش از تغییر ماهیت به بالاترین میزان حرارت برسد.

## ۱۰. برخی از میوه‌ها

میوه‌ها سرشار از فسر بوده و به میزان زیادی از ویتامین‌ها مانند ویتامین C دارند. استفاده از برخی از میوه‌ها مشکلی ندارد و توصیه می‌شود، اما از میوه‌ها به‌عنوان منبع اصلی کالریک استفاده نکنید. این امر سبب افزایش چربی و مقاومت به انسولین می‌شود. این برنامه را در درجه اول با سیب‌ها و میوه‌های دانه‌ای شروع کنید.

## هنگام اجرای برنامه سم‌زدایی چه مقدار آب بنوشم؟

۴۰۰ تا ۴۵۰ گرم به ازای هر کیلوگرم از وزن، به بدن این معنا که یک فرد ۹۰

کیلویی باید:

$$\text{لیتر } ۴ = (۹۰ \times ۴۵۰) \div ۱۰۰۰$$

$$\text{لیتر } ۳/۶ = (۹۰ \times ۴۰۰) \div ۱۰۰۰$$

بنابراین بین ۳/۶ تا ۴ لیتر در هر روز آب بنوشد.

هر روز با نوشیدن ۱/۴ کل میزان آب مصرفی روزانه خود آغاز کنید. (برای مرد ۲۰۰ پوندی یک لیتر)، این مقدار آب را با آب یک لیموی تازه ارگانیک ترکیب کرده و بنوشید. (از آب گرم استفاده کنید که به مزایای سم‌زدایی کمک می‌کند). یک لیوان از محصولات سبز ارگانیک یا یک وعده بزرگ از مخلوط سبزیجات سبز که شامل دست کم سه نوع از ترکیباتی است که در بالا بیان شد را، بنوشید. (در قسمت مواد خام یا سبزیجات سبز).

حتما هر روز برنامه سم‌زدایی را به این شکل آغاز کنید.

۳۰ تا ۲۵۰ گرم)

## وعده غذایی ۱

۲ تا ۴ تخم‌مرغ کامل

بروکلی یا اسفناج بخته‌شده با روغن

نارگیل

نصف گریپ‌فروت

بک صبحانه با پروتئین و چربی سبک  
مصرف کنید.

نمونه پیشنهادی:

مقدار کمی جوجه (با توجه به وزن،

## یک ساعت پیش از وعده

### غذایی ۲

یک لیتر آب مخلوط با آب یک لیموی تازه

### وعده غذایی ۱

مخلوط ارگانیک سبز

حداقل سه مورد از ترکیبات سبز اشاره شده را در مخلوط کن یا آبمیوه گیری قرار دهید. برای بهتر شدن طعم به آن آب چغندر یا سیب اضافه کنید.

(مثال: اسفناج / جوانه بروکلی /

گندم سبز / آوکادو)

یک ساقه رازیانه

مخلوط یا افشره

### وعده غذایی ۳

یک وعده معمولی از ماهی (۱۰۰ تا ۲۵۰ گرم)

دو فنجان برنج

دو نوع سبزی به انتخاب

### وعده غذایی ۴

نصف گریپ فروت

## وعده غذایی ۵

یک وعده بزرگ از ماهی یا یک وعده بزرگ املت سبزیجات (بدون شیر یا پنیر) همراه با دو نوع سبزی به انتخاب

### میان وعده (اسنک)

خوردن اسنک های میان وعده در برنامه سم زدایی مجاز است و توصیه می شود. مطمئن شوید فقط از میان غذاهای گفته شده انتخاب کرده اید.

### پس از تمرین

یک وعده بزرگ از برنج استفاده کنید و یا میوه های دارای کربوهیدرات (سیب / میوه های دانه ای).

یک پروتئین با جذب پذیری سریع مانند سفیده تخم، ماهی سفید، یا پودر پروتئین برنج مصرف کنید.

وعده های غذایی پیشنهاد شده در این برنامه سم زدایی به عنوان خطوط راهنما ترسیم شده اند. می توانید زمان بندی وعده های غذایی را براساس برنامه ریزی خود تنظیم کنید.



## مهم ترین ملاحظات عبارتند از:

### نبایدها

- هیچ کربوهیدراتی با وعده ۱ مصرف نشود.
- هیچ کربوهیدراتی در وعده پیش از تمرین مصرف نشود.
- پروتئین وی مصرف نشود.
- کراتین مصرف نشود.
- مصرف گوشت گوساله یا گوشت قرمز را در این هفته متوقف کنید.
- غذاهای ماکروویوی استفاده نکنید.

### بایدها

- در هر زمان که توانستید به شکل متناوب از غذاها و نوشیدنی‌ها استفاده کنید. خوردن یک مخلوط پس از تمرین اشکالی ندارد. پس از این مخلوط وعده غذایی را مصرف کنید.
- همیشه میزان آب تعیین شده را مصرف کنید
- همیشه سه لیمو و یک گریپ فروت روزانه را مصرف کنید.
- بهتر است که سه لیوان چای سبز در روز بنوشید (به جای شیرینی، از عسل استفاده کنید).
- هر زمان که توانستید، سیر تازه به غذای خود اضافه کنید.
- اسفناج و رازیانه را به نوشیدنی‌های خود اضافه کنید (همراه با آب سیب طعم فوق العاده‌ای خواهد داشت).
- مصرف مکمل‌ها را به حداقل برسانید. در صورت مصرف، آنتی اکسیدان‌ها و مواد معدنی مصرف کنید (منیزیوم / روی).
- هنگام درست کردن غذا، از روغن نارگیل یا آوکادو استفاده کنید.
- به شکل متوسط بخارپز کردن مناسب است.
- این برنامه را ۷ روز تکرار کنید، اکنون برای رشد آماده‌اید.



## Ben Pakulski

تغذیه مناسب و درست یکی از مهمترین  
کلیدهای پیشرفت و رسیدن به اندامی زیبا در  
پرورش اندام است.

مصرف مواد مغذی مناسب، از قبیل  
کربوهیدرات، گلوتامین و اسیدهای آمینه  
شاخه‌دار، بلافاصله پس از اجرای تمرین  
سبب افزایش میزان سنتز عضله می‌شود  
و دوره ریکاوری را به شکل چشمگیری  
کاهش می‌دهد.

نگارنده پس از سال‌ها مطالعه برنامه‌های  
تغذیه‌ای گوناگون و متن کتاب‌های علمی  
و کاربردی، به تنظیم اصول پایه‌ای رسیده  
که معتقد است برای عملکرد و ساختن عضلات  
بسیار موثرند و این اصول را به بیانی ساده و  
روشن در این کتاب آورده است.

ورزش  
SPORT

ISBN 978-600-7356-56-2



9 786007 356562

www.bamdadketab.com

www.bamdadketab.com